



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TRei

Dragoste nesigură

CUM SĂ NU MAI FI GELOS

ȘI DEPENDENT EMOȚIONAL 1!

LESLIE BECKER-PHELPS

**Traducere din limba engleză de Olana
Bădulescu**

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Manuela Sofia Nicolae

DESIGN COPERTĂ;

Faber Studio

FOTO COPERTĂ:

Gulliver/Getty Images/e Francesco Carta Fotografo

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Vlad Condur

CORECTURĂ:

Irina Mușătoiu

Rodica Crețu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României**

BECKER-PHELPS, LESLIE

Dragoste nesiguri: cum să nu mai fi gelos și dependent emoțional /

Leslie Becker-Phelps: trad, din engleză de Diana Bădulescu. — București:

Editura Trei. 2020

ISBN 978 - 606 - 40 - 0972 - 2

I. Bădulescu, Diana (trad^o.)

159.9

Titlul original: INSECURE ÎN LOVE: HOW ANXIOUS ATTACHMENT CAN MAKE YOU FEEL JEALOUS, NEEDY, AND WORRIED AND WHAT YOU CAN DO ABOUT IT

Autor: Leslie Becker-Phelps, Ph. D.

Copyright © 2014 by Leslie Becker-Phelps and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue. Oakland. CA 94609

COPYRIGHT e Editura Trei, 2020

pentru prezenta ediție

0.P.16 GHIȘEUL I, C.P. 0490, BUCUREȘTI

Tal.: + 4 021 300 60 90: FAX: + 4 0372 25 20 20

E-mail: cemenziedituravei. re **www`editura trei ro**

NOTA EDITORULUI CANADIAN

Această carte este menită să ofere informații corecte și ofi - ciale despre subiectul tratat. Este vândută înțelegându-se faptul că editorul nu este implicat în oferirea de servicii psihologice, financiare, juridice sau de altă natură. Dacă este nevoie de asistență sau consiliere din partea unui profesionist, trebuie apelat la servicii specifice.

Cuprins

Introducere 11

Partea întâi. Piatra de temelie a tuturor relațiilor

Capitolul 1. Legături timpurii: O bază pentru iubire 21

Principiile de bază ale modului în care relaționezi 23
Cele patru tipuri de atașament 21

Determină-ți tipul de atașament 40

Capitolul 2. Înțelegerea motivelor pentru care relaționezi în felul în care o faci 43

Apropierea: Protecția față de pericole 44

Adăpostul sigur: Nevoia de confort 45

Baza de siguranță: Sprijin pentru explorarea lumii 48

Echilibrul dintre autonomie și apropiere 49

Gestionarea propriilor emoții 56

Două moduri în care poți dobândi siguranța și poți avea relații fericite 64

Partea a doua. Descoperirea potențialului propriu: A fi demn de iubire

Capitolul 3. Deschizând ușa schimbării 69

Cum să înveți să te vezi pe tine însuți într-o lumină favorabilă 12

Validarea „eului” propriu pe care îl cunoști 73

Validarea modului în care îi vezi pe ceilalți 11

Relaționare de tip circuit închis 79

*Tiparul relațional „apropiere-retragere”:
o problemă obișnuită într-o relație* 82

Rezumat: privire în perspectivă 88

Capitolul 4. Depășirea obstacolelor 90

Amăgirea de sine 91

Logica se oprește aici 95

În ce fel durerea motivează schimbarea 99

Nevoia de experiențe noi 101

Partea a treia. Conștientizarea de sine compasională: Antidotul anxietății din relație

Capitolul 5. Calea către o siguranță profundă, durabilă 107

Conștientizarea de sine 110

Compasiunea de sine 120

Puterea vindecătoare a conștientizării de sine compasionale 129

Capitolul 6. Dezvoltarea conștientizării de sine 133

Înfruntarea ambivalenței proprii 134

Cultivarea conștientizării emoțiilor 136

Transformarea gândurilor proprii printr-o conștientizare mai accentuată 147

Mentalizarea 152

Gânduri finale despre conștientizarea de sine 157

Capitolul 7. Crearea compasiunii de sine 158

Umanitatea comună 160

Mindfulness 164

Atitudinea binevoitoare față de sine 172

Pe scurt, despre conștientizarea de sine compasională 180

Partea a patra. înseninarea vieții tale amoroase

Capitolul 8. Găsirea unui partener care să te accepte așa cum ești și care să-ți încălzească inima 185 *Stabilește-ți drept scop găsirea unei relații sănătoase* 186

Ce calități să cauți la un partener 188

Căutarea unei pepite de aur 194

Țeserea unei plase de siguranță 200

Capitolul 9. Cultivarea unei relații care te face să te simți în siguranță 203

Dezvăluirea de sine 204

Interdependența: A fi „o jumătate întreagă” 206

Mentținerea relației 211

Accentuarea aspectelor pozitive 213

Despre recunoștință 220

Dansul iubirii cere practică 223

Capitolul 10. Găsirea soluției 224

A cere sprijin 225

Rezolvarea conflictelor prin discuții 229

Darul iertării 233

A merge mai departe 237

Gânduri finale 244

Bibliografie

247

253

Mulțumiri

Introducere

Și ați trăit fericiți până la adânci bătrâneți...

Sau cel puțin așa ar fi dacă ai fi mai interesantă sau mai atractivă; sau dacă nu ai fi așa dependentă emoțional; sau dacă ți-ai da seama ce nu e-n regulă cu tine astfel încât

toate relațiile tale eșuează. Poate că ești împreună cu partenerul tău de multă vreme, dar te lupți cu sentimentul că el nu e de ajuns pentru tine și că nu va putea niciodată să îți umple golul din inimă. Și mai ai și bănuiala că *tu* ești o parte din problemă.

Fie că sunt singuri sau implicați într-o relație, mulți oameni au convingerea că nu vor fi niciodată fericiți în dragoste. Ei se simt însingurați și își doresc o companie autentică – nu doar un amic cu care să vadă un film, ci un prieten, un confident, un iubit care să îi însoțească de-a lungul celei mai minunate aventuri, pe care o numim viață. Ei se tem că partenerul lor o va lua la goană de îndată ce va descoperi „cine sunt eu cu adevărat”. Uneori ei simt că partenerii lor apreciază ceea ce fac ei. Dar acest lucru nu este suficient. Ce se întâmplă dacă nivelul performanței lor scade? Și mai este și îngrijorarea omniprezentă dacă persoana de lângă ei le va sta alături în cazul în care și-ar arăta vulnerabilitatea, solicitând de la acea persoană sprijin, alinare, încurajare.

Dacă te recunoști în oricare dintre aceste frământări, atunci această carte îți este dedicată.

În calitatea mea de psiholog clinician, am tratat mulți oameni, cu diverse variațiuni pe această temă. De-a lungul timpului, ei și-au deschis sufletul în fața mea, povestindu-mi viețile lor, cu speranța că lucrurile se vor schimba în bine – și cred că, pentru mulți dintre ei, așa s-a și întâmplat. Terapia le-a oferit un mod de a găsi dragostea pe care o căutau. I-a ajutat să-și vindece sufletul și să aleagă parteneri care le dăruiau dragoste adevărată. Făcând alegeri mai înțelepte, ei și-au creat ocaziile necesare pentru dezvoltare personală și vindecare ulterioară. Rezultatul a fost acela că și-au îmbunătățit abilitatea de a cultiva relații mai fericite, mai sănătoase și de a se bucura de ele.

Și tu, ca majoritatea pacienților mei, poate că ești înarmat cu multe informații, sfaturi de la experți sau o „rețetă garantată” a succesului în relații. Poate că aceste informații provin de la familie și prieteni, din cărți și

articole de autodezvoltare sau chiar de la terapeutul tău. Poate că ai încercat să găsești Partenerul Ideal socializând mai mult, ieșind constant la întâlniri sau perfecționându-ți profilul online. Dacă ești deja într-o relație, poate că ai pus în practică afirmarea de sine și abilitățile eficiente de comunicare, reamintindu-ți că ești demn de iubire. Și totuși te lupți cu sentimentul că ești însingurat și nedemn de iubire sau cu teama cronică de respingere. Această situație are un motiv anume; și, de asemenea, are o soluție.

Ca în cazul multor lucruri în viață, înveți despre relații din experiență. Și, de vreme ce prima ta relație serioasă a fost cu aceia care te îngrijeau când erai bebeluș, de acolo ai început să înveți despre relații. Știu că acest lucru este un clișeu în psihologie, dar este adevărat. Primele tale lecții despre cât de disponibili și grijulii sunt ceilalți când ai nevoie de ei sau despre cât de demn de iubire ești tu s-au bazat pe căldura, acceptarea și încurajarea pe care ți le-au oferit părinții sau cei care te-au îngrijit. În timpul primelor luni și primilor ani ai vieții tale, ai dezvoltat un anume stil de a stabili legături cu ceilalți – și de a te atașa de ei.

Deși poate n-ai fost conștient de acest tip de atașament până în adolescență sau până în viața de adult (sau poate că și acum ți-e neclar), acesta este probabil esențialmente la fel cu acela cultivat în copilărie. Dacă experiențele tale timpurii te-au făcut să pui la îndoială sentimentul tău de a fi demn de iubire, să simți teama de a fi respins sau o nepotolită sete de încurajări, atunci probabil că și acum simți la fel. Este, de asemenea, posibil ca experiențe dureroase ulterioare să fi intensificat anxietatea ta referitoare la relații, anxietate care înainte pândește din umbră. Dar vulnerabilitatea de bază la această anxietate de la nivelul relației de atașament probabil că s-a dezvoltat în copilărie.

Este important de înțeles că anxietatea de la nivelul relației de atașament nu este neapărat un răspuns la un stil de parenting explicit abuziv sau vătămător; de fapt, de

cele mai multe ori nu este așa. Mulți oameni care suferă
→»

de anxietate la nivelul relației de atașament provin din familii iubitoare. Din păcate însă, propriile frământări sau circumstanțe dificile ori traumatice ale părinților i-au împiedicat pe aceștia să acționeze adecvat, chiar dacă și-au iubit cu adevărat copiii.

Poate te întrebi: *De ce rezistă cu încăpățănare anxietatea mea de la nivelul relației de atașament de-a lungul întregii vieți?* Pentru a răspunde la această întrebare, gândește-te la infinitatea de interacțiuni pe care le-ai avut cu părinții sau cu alți oameni care te-au îngrijit în timpul copilăriei, zi după zi, an după an. (Chiar așa, oprește-te din citit și gândește-te la acest lucru.) Aceste interacțiuni – deși nu toate de aceeași importanță – te învață în mod implicit modul în care e posibil ca alții să răspundă la nevoile tale și cât de demn ești să fii iubit. Mesajele lor se adună strat peste strat, contopindu-se și devenind o parte a propriei tale ființe. Astfel, e de înțeles că nu e ușor să te schimbi – nu e ușor, dar *cu siguranță* e posibil.

O lecție importantă pe care am învățat-o practicând terapia este că generarea schimbării seamănă cu grădinaritul. La fel cum grădinarul nu intră în sămânță și trage planta afară, nici terapeutul nu intră în viața omului și îl *face* să se schimbe. Mai degrabă, terapeutul oferă oamenilor ceea ce este necesar pentru ca ei să se dezvolte. Eu ascult oamenii, le împărtășesc perspectiva mea asupra lor și a situației lor, îi tratez cu compasiune și le ofer îndrumare. Drept răspuns (*sper acest lucru*), ei învață să se privească diferit pe ei înșiși; să reacționeze la propriile probleme în moduri noi, pozitive; să se simtă încurajați să riște să facă schimbarea (*necunoscutul sperie într-o anume măsură întotdeauna*); și să fie diferiți. Dar totul trebuie să se întâmple în ritmul propriu; schimbarea poate fi **încurajată*, dar nu poate fi forțată.

Un element crucial în cultivarea dezvoltării personale este dobândirea unei conștientizări de sine mai accentuă **1**

ale. Acest lucru implică a fi conștient de propriile gânduri; a-ți recunoaște și trăi conștient propriile emoții; și a înțelege de ce acționezi în modul în care o faci. Aceste sarcini pot fi dificile, mai ales dacă te confrunți cu aspecte neplăcute sau contradictorii ale propriei persoane. Totuși ele te fac să apreciezi mai mult strădaniile proprii. Această conștientizare de sine ajută adesea oamenii să simtă mai intens o stare de bine și, prin ea însăși, adesea favorizează schimbarea – cum ar fi, de exemplu, prin reducerea anxietății de la nivelul relației de atașament sau prin cultivarea unor relații mai sănătoase.

Pe cât de importantă este conștientizarea de sine, pe atât de importantă este recunoașterea faptului că aceasta se întâmplă în contextul relației tale cu tine însuși. Iar mulți oameni sunt foarte duri cu ei înșiși. La fel cum ai»

avea grijă cu delicatețe de un copil rănit, ajută foarte mult să abordezi și propria persoană cu compasiune.

Împreună, conștientizarea de sine și o relație pozitivă față de sine însuși reprezintă o forță considerabilă, pe care eu o numesc *conștientizarea de sine compasională*. Combinate în proporțiile potrivite, aceste ingrediente sunt ca un fel de substanță fertilizatoare pentru suflet. Abordarea frământărilor dintr-o relație din această perspectivă reprezintă exact tema principală a acestei cărți.

Cartea *Dragoste nesigură* explică, folosind un limbaj accesibil, cum au apărut frământările din relație; ce anume din acest proces face schimbarea atât de dificilă; și cum pot fi depășite aceste dificultăți, astfel încât să te poți bucura de o dragoste sigură, durabilă.

Deși scopul principal al acestei cărți este acela de a te ajuta să înțelegi ce poți face tu pentru a găsi fericirea într-o relație intimă, ideile prezentate aici pot, de asemenea, să te ajute și să-ți înțelegi partenerul mai bine. Uneori, a arunca o privire în lumea partenerului tău este exact ce îți trebuie pentru a-l trata cu mai multă compasiune, ceea ce ajută mai departe la cultivarea unei relații mai sănătoase.

Cartea *Dragoste nesigură* este împărțită în patru părți. Prima parte, „Piatra de temelie a tuturor relațiilor”, te ajută să înțelegi frământările din relația ta în contextul teoriei atașamentului. A doua parte, „Descoperirea potențialului propriu: A fi demn de iubire”, deschide ușa schimbării, ajutându-te să identifici obstacolele ce stau în calea cultivării unor relații fericite. A treia parte, „Conștientizarea de sine compasională: Antidotul la anxietatea din relație”, explică modul în care poți să dezvolti o relație intimă mai sigură folosind conștientizarea de sine compasională, ceea ce înseamnă, în esență, a fi conștient de experiențele tale și, în același timp, a te raporta la ele cu acceptare și compasiune. A patra parte, „Înseninarea vieții tale amoroase”, oferă sugestii pentru cum poți – având baza conștientizării de sine compasionale – să alegi un partener potrivit și să cultivi o relație fericită, sănătoasă.

Deși poți citi cartea din scoartă-n scoartă pentru a avea o viziune de ansamblu, eu am scris-o ca pe un fel de manual. Poți, chiar, *s-o consideri un fel de ghid pentru un tip special de grădinărit. Nu uita, dezvoltarea se întâmplă în propriu-i ritm. Sarcina ta este să faci ca aceasta să fie posibilă și să o încurajezi, punându-i la dispoziție un sol fertil și substanțele nutritive esențiale. Pentru a profita cât mai mult de ceea ce are cartea *Dragoste nesigură* de oferit, citește-o încet. Subliniază ideile în care te recunoști. Scrie notițe pe margine. Recitește anumite secțiuni, dacă e nevoie, poate chiar făcând o pauză când ajungi la o anumită secțiune pentru a lucra la aplicarea noțiunilor de acolo la viața ta amoroasă, înainte de a trece mai departe. De asemenea, acordă-ți timp să te implici în rezolvarea exercițiilor, în loc de a urmări doar să le „bifezi”. Recomand cu hotărâre să îți faci un jurnal pentru a-ți nota răspunsurile la exerciții, pentru a explica în detaliu cunoștințele dobândite și pentru a putea să reflectezi asupra lor ulterior. Pentru că fiecare capitol se bazează pe cel anterior, uneori fac referire la exercițiile din capitolele precedente, cu rugămintea de a le relua înainte de a trece

la cele noi.

Atât experiența mea din practicarea psihoterapiei!, cât și cercetările la care fac referire se bazează în special pe persoane și cupluri heterosexuale din culturi occidentale, astfel că această carte se aplică în primul rând acestora. Dacă aparții unei alte culturi sau ai o altă orientare sexuală, e posibil să descoperi că problemele cu care te confrunți sunt în afara ariei acestei cărți. În acest caz, vei considera utile informațiile despre tipurile de atașament și despre dezvoltarea conștientizării de sine compasionale, dar probabil va trebui să le suplimentezi, apelând la alte surse relevante.

În cele din urmă țin să menționez următorul aspect: vei observa că pe parcursul cărții folosesc multe exemple din ședințele de terapie; pentru păstrarea confidențialității depline a pacienților mei, fiecare exemplu reprezintă o combinație a mai multor persoane, iar numele sunt fictive.

Partea întâi Piatra de temelie a tuturor relațiilor

Capitolul 1

Legături timpurii: O bază pentru iubire

Să vezi o naștere înseamnă să fii martorul unei minuni. Nicio mamă nu poate rezista dorinței de a ține în brațe, de a mângâia și de a avea grijă de nou-născutul ei. Așa începe pentru fiecare persoană o viață de relații și iubire.

Bebelușii au nevoie pentru a supraviețui, la propriu, de cei care îi îngrijesc. Astfel că, mulțumită Mamei Natură, ei sunt înzestrați cu nevoia de a se conecta cu ceilalți, având mijloacele necesare pentru a face acest lucru. De exemplu, le place să privească fețele oamenilor, îi pot face pe ceilalți să aibă grijă de ei cu ajutorul plânsului și, de obicei, sunt alinați când sunt ținuți în brațe sau legănați. Și, bineînțeles, bebelușii sunt atât de drăgălași, încât oamenii vor să aibă grijă de ei. Toate aceste aspecte mențin interesul persoanelor primare care îi îngrijesc (de obicei, mama și apoi tata) în a-i proteja și a-i crește. Pe măsură ce copiii mici dobândesc mobilitate, ei au nevoie în continuare de ajutor pentru supraviețuire, ceea ce îi

motivează să rămână aproape de mamele lor. Un copilăș care se aventurează puțin mai departe va privi în urmă către mama lui pentru încurajare. În această perioadă timpurie, începând de la naștere, oamenii învață pentru prima dată cum îi pot face relațiile să se simtă în siguranță și să îi liniștească dacă sunt tulburați.

Oricine a avut experiența de a interacționa cu bebeluși sau copii mici a observat aceste comportamente, însă spre sfârșitul anilor 1950 psihanalistul John Bowlby a început să își publice ideile, făcând referire pentru prima dată la aceste comportamente drept semne ale unui sistem de atașament. El a explicat că motivul acestor comportamente este de a menține lângă bebeluși o persoană „mai puternică și/sau mai înțeleaptă” – o *figură de atașament* – astfel încât bebelușii să poată supraviețui și să se simtă în siguranță. Tot Bowlby a propus noțiunea revoluționară că, pentru ca dezvoltarea copiilor să fie armonioasă, figura de atașament trebuie să fie o persoană afectuoasă și disponibilă emoțional (Bowlby, 1961,1989). Această idee era total opusă față de ceea ce erau învățate mamele în acea perioadă. Filosofia predominantă a acelor timpuri era că o abordare sensibilă, grijulie a copiilor îi va face pe aceștia prea legați de mamă, prea dependenți. În schimb, mamele erau încurajate să mențină o distanță obiectivă, rațională, chiar și când copiii lor erau neliniștiți sau bolnavi (Johnson, 2008).

Ideile lui Bowlby au fost în mare parte respinse, până când cercetările efectuate de Mary Ainsworth în anii 1970 l-au ajutat să demonstreze adevărul teoriilor sale, după cum menționează Wallin (2007) și Mikulincer și Shaver (2007). Studiile lui Ainsworth au arătat că, prin nenumăratele interacțiuni – mai subtile sau mai puțin subtile – cu părinții, copiii își dezvoltă un mod de a se atașa care pătrunde în esența ființei lor. Acest mod de a se atașa devine *modelul intern de lucru*, care stabilește ce așteptări pot avea de la ceilalți când au nevoie de ei, precum și felul în care se percep pe ei înșiși. În perioada ulterioară, cercetările au demonstrat că procesul

atașamentului era activ în iubirea amoroasă (Hazan și Shaver, 1987; Feeney, 2008).

Deși natura oferă sistemul de atașament ca mod de a asigura supraviețuirea bebelușului, legăturile dezvoltate în cadrul acestui sistem sunt resimțite drept iubire – atât în copilărie, cât și în viața de adult. Astfel că nu e de mirare că micuții caută iubirea părinților, ca și cum viața lor ar depinde de acest lucru (ceea ce chiar este adevărat). Adulții resimt o anxietate aproape la fel de intensă și o tristețe dureroasă când relația lor principală (și iubirea pe care această relație o oferă) este amenințată. De asemenea, nu e de mirare nici că acei copii care se neliniștesc repede și pentru care alinarea părinților e problematică tind să se confrunte cu neliniști similare în viața de adult și nu reușesc să găsească o stare de liniștire și siguranță consecventă, de încredere în relațiile lor de cuplu.

PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE MODULUI ÎN CARE RELAȚIONEZI

La cine apelezi când ești foarte tulburat? În acele momente îți este activat *sistemul de atașament*, este ca și cum ai porni un dispozitiv intern de orientare, pentru care „direcția corectă” este reprezentată de o figură de atașament. Când sistemul unui adult funcționează bine, acesta are un tip de atașament securizant. În momentele de tulburare, el va căuta alinarea la partenerul său ori la altă figură primară de atașament. Și, dacă îl găsește cu adevărat disponibil și receptiv, sistemul său de atașament va fi reglat pe poziția „oprit”. El se simte calm și alinat. Însă oamenii cu un tip nesecurizant de atașament nu găsesc pe deplin sau în mod consecvent o astfel de alinare de la partenerii lor sau de la ceilalți, ceea ce reprezintă un semn că „dispozitivul lor de orientare” nu funcționează bine.

Cercetările actuale (Bartholomew și Horowitz, 1991) sugerează că tipurile de atașament (fie securizante, fie nesecurizante) se bazează în mod esențial pe două

„modele interne de lucru” fundamentale (sau moduri implicite de a relaționa) – *un model intern despre sine și un model intern despre ceilalți*.

Modelul intern despre sine reprezintă percepția ta despre cât de demn sau nedemn de a fi iubit te simți. După cum probabil ți-ai imaginat, dacă te simți nedemn de iubire, simți, de asemenea, teama de a fi respins și te lupți cu *anxietatea de la nivelul relației de atașament*. Poți simți acest lucru sub forma anxietății – o senzație de tensiune sau neliniște. Dar poți simți acest lucru și sub forma altor emoții perturbatoare, cum ar fi tristețea, însingurarea sau furia. Adulții sau copiii care se simt extrem de nedemni de iubire își trăiesc viața ca și cum sistemul lor de atașament, sau dispozitivul lor de orientare către o figură de atașament, este blocat pe butonul „pornit”. Dacă te identifici cu această imagine, probabil că ești permanent în căutarea încurajărilor de la o figură de atașament și te simți în mod cronic însingurat, respins sau trăind cu teama de a fi respins. Și, chiar în cazuri mai puțin extreme ale anxietății de la nivelul relației de atașament, oamenii se pot confrunta într-o oarecare măsură cu sentimentul inadecvării sau cu teama de a nu putea face față din punct de vedere emoțional respingerii. Scopul acestei cărți este acela de a te ajuta să depășești acest distres, indiferent de gradul anxietății tale de la nivelul relației de atașament.

1»

Oamenii au, de asemenea, și un model intern despre ceilalți – o anumită așteptare de la aceștia referitor la disponibilitatea lor emoțională. În măsura în care se așteaptă să nu fie sprijiniți de ceilalți, ei se simt tensionați în ceea ce privește apropierea de altcineva și, astfel, își doresc să evite acest lucru, situație denumită de psihologi drept *evitare la nivelul relației de atașament*. Unii oameni sunt atât de siguri de indisponibilitatea emoțională a celorlalți pentru ei, încât decid să fie complet independenți; ei fac tot ce le stă în putință pentru a nu simți nevoia de a depinde de cineva. Este ca și cum sistemul lor de atașament sau dispozitivul lor de orientare

este blocat pe butonul „oprit”.

Exercițiu: Ce câtă anxietate și de câtă evitare dai dovadă în relațiile tale?

Pentru a afla în ce măsură simți anxietate la nivelul relației de atașament și în ce măsură tinzi spre evitare la nivelul relației de atașament, determină cât de mult ți se potrivesc paragrafele de mai jos. (Ainsworth, Blehar, Water și Wall, 1978; Simpson, Rholes și Phillips, 1996; Collins, 1996; Feeney, Noller și Hanrahan, 1994; Griffin și Bartholomew, 1994; Brennan, Clark și Shaver, 1998; Levine și Heller, 2010) Acordă-ți o notă de la 0 la 10, unde

0 înseamnă că nu te identifici deloc cu cele scrise, iar 10, că te identifici complet. Ține minte aceste note pentru a le putea folosi mai târziu la stabilirea tipului tău de atașament.

Anxietatea de la nivelul relației de atașament

A fi foarte apropiat emoțional de partenerul meu înseamnă totul pentru mine. Dar alții nu vor să fie așa de apropiați, iar dorința mea de a fi atât de apropiați adesea îi sperie, făcându-i să plece. Când am un partener, mă îndoiesc de mine însumi și mă tem că nu sunt la fel de valoros ca el sau ca alții. Sunt mereu îngrijorat că el nu ține la mine atât de mult cât țin eu la el. Îmi fac griji, de asemenea, și gândindu-mă dacă partenerul meu mă iubește cu adevărat, sau dacă va înceta să mă iubească sau va lua hotărârea să mă părăsească. Sunt în mod special îngrijorat că va găsi pe altcineva când nu suntem împreună.

Punctajul:

Evitarea la nivelul relației de atașament

Sunt o persoană independentă, de sine-stătătoare, așa că nu simt nevoia de a fi implicat într-o relație apropiată. Când sunt într-o asemenea relație, prefer să nu depind de partenerul meu și să nu-i împărtășesc gânduri și sentimente profund personale. Și nu mă simt în largul meu dacă partenerul meu vrea să depindă de mine sau să discute prea mult despre gândurile și sentimentele lui. Dacă am probleme, am tendința să le țin pentru mine și să

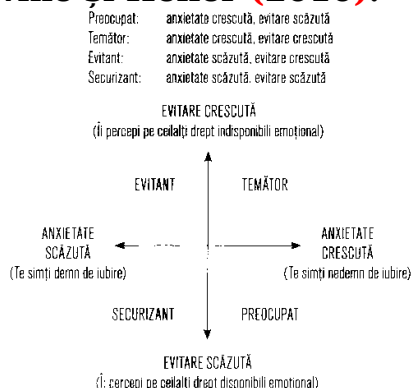
găsesc singur soluții și aș prefera ca partenerul meu să facă la fel.

CELE PATRU TIPURI DE ATAȘAMENT

1

După cum am explicat, tipurile de atașament pot fi înțelese cel mai bine prin combinarea modului în care oamenii se percep pe sine (ceea ce poate crea anxietate) și a modului în care îi percep pe ceilalți (ceea ce poate duce la evitare). Dacă împărțim dimensiunile anxietății și evitării în scăzute și crescute, apar următoarele patru combinații posibile (vezi figura 1):

Figura 1. Modelul celor patru grupe ale tipurilor de atașament la adulți, model bazat pe cercetările efectuate de Bartholomew și Horowitz (1991), Griffin și Bartholomew (1994), Mikulincer și Shaver (2007) și Levine și Heller (2010).



Studiile inițiale în teoria atașamentului susțineau că fiecare tip de atașament reprezintă categorii aparte – așa cum o femeie și un pește sunt o categorie aparte, cu excepția cazului în care crezi în sirene. Totuși studiile mai recente (Griffin și Bartholomew, 1994) arată că acest lucru nu este adevărat. În schimb, diferitele tipuri de atașament reprezintă grupe „cu limite estompate” care arată tendințe, dar nu trebuie luate ca atare.

Combinarea nivelurilor de evitare și anxietate funcționează similar cu modul în care se combină două culori primare. Roșu și galben creează oranj. Totuși, dacă

adaugi doar puțin galben la roșu, obții un oranj-roșiatic; iar dacă adaugi doar puțin roșu la galben obții un oranj-gălbui. O dinamică similară are loc și în cazul celor două dimensiuni ale atașamentului. Să luăm exemplul lui Ann, care are o anxietate crescută și o evitare *foarte scăzută*, și al lui Dan, care are, de asemenea, o anxietate crescută, dar doar *puțină* evitare. După cum se poate observa în figura 2, amândoi se încadrează în tipul de atașament preocupat. Totuși Dan este mai aproape de cei din tipul de atașament temător.

În mod similar, poate că aparții mai mult tipului de atașament évitant sau securizant, dar te situezi mai aproape de o anxietate crescută. În acest caz, te vei recunoaște în multe dintre frământările oamenilor cu atașament anxios, fără să aparții în mod clar tipului de atașament anxios. Din acest motiv, vei beneficia și tu de citirea acestei cărți.

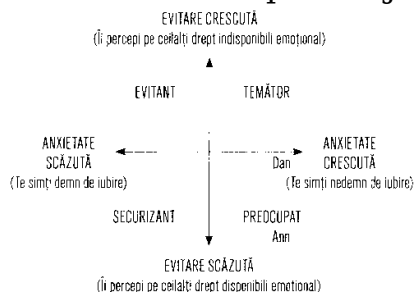
Înțelegând caracterul „estompat” al limitelor acestor grupe, vei putea folosi această carte mai eficient. Este tentant să îți stabilești tipul de atașament și apoi să te identifici în acest fel. De exemplu, poate te gândești că aparții tipului de atașament preocupat sau temător. Totuși asta înseamnă că nu iei în considerare toate aspectele *ființei tale* – persoana unică pe care o reprezinți. Cea mai bună cale de a-ți reduce anxietatea de la nivelul relației și de a

J»! deveni o mai bună versiune a ta se bazează în mod special pe înțelegerea de sine. Așa că, atunci când citești despre cele patru tipuri de atașament, gândește-te și la *cât de mult* te recunoști în fiecare dintre ele, nu doar în ce categorie anume te încadrezi.

Figura 2. Dan și Ann în modelul celor patru grupe ale tipurilor de atașament la adulți, model bazat pe cercetările efectuate de Bartholomew și Horowitz (1991), Griffin și Bartholomew (1994), Mikulincer și Shaver (2007) și Levine și Heller (2010).

Este, de asemenea, important, să recunoști că tipul

tău de atașament se poate schimba prin experiență. Să luăm exemplul lui Heather. Ea s-a simțit mereu complexată și a manifestat un tip de atașament preocupat. Soțul ei, Alan, i-a accentuat acest sentiment prin frecvente ocazii în care s-a concentrat pe greșelile și defectele ei. În cele din urmă, el a divorțat de ea, lăsând-o să se lupte și mai mult cu sentimentul profund de a nu fi demnă de iubire. Dar, cu ajutorul psihoterapie!, ea a început să se îndoiască serios de această imagine negativă pe care o avea despre ea însăși. De exemplu, a reușit să conștientizeze că Alan fusese excesiv de critic față de ea. Apoi l-a întâlnit pe Sam, care a apreciat înțelepciunea și creativitatea ei. Și s-a lăsat învăluită de iubirea și căldura lui, care au înlăturat ultimele semne ale respingerii sale de sine și au ajutat-o să se simtă mai confortabil în ipostaza de a fi apreciată de altcineva. Relațiile amoroase reprezintă adesea o ocazie specială de a-ți revizui tipul de atașament astfel încât să devină mai sănătos - ocazie pe care această carte te poate ajuta s-o fructifici.



Pe lângă stabilirea propriului tip de atașament, gândește-te și la celelalte. Analizează tipurile de atașament ale partenerului prezent și ale partenerilor din trecut sau chiar ale prietenilor și colegilor tăi. Anxietatea ta de la nivelul relației de atașament te poate determina să-i judeci pe ceilalți imediat și, adesea, greșit, dominat de emoția de moment. Drept urmare, poate vei înțelege greșit emoțiile, frământările și comportamentul partenerului tău. Acest lucru poate fi cauza unor probleme semnificative în relația voastră. Dacă înțelegi mai bine tipul de atașament al partenerului tău, poți să îl înțelegi mai bine atât pe el, cât

și dinamica dintre voi doi. De asemenea, dacă înțelegi ce înseamnă un atașament securizant, poți înțelege beneficiile pe care le aduce strădania de a obține acest tip de atașament pentru tine însuși și poți înțelege modul în care te poate ajuta un partener care are un atașament securizant.

Un ultim avertisment înainte de a citi mai departe despre tipurile de atașament: simpla citire a descrierii fiecărui tip de atașament îți va lăsa impresia că singurul mod „bun” de a avea o relație sănătoasă este acela de a avea un tip de atașament securizant. Această impresie este greșită. Cea mai „bună” modalitate de a te atașa este de a avea o relație amoroasă care te face pe tine fericit. Dacă ai tendința de a avea un tip de atașament preocupat și ești căsătorit cu cineva care are aceeași tendință, dar voi doi sunteți fericiți – atunci ai încredere în acest lucru. Bucură-te de asta, înseamnă că felul tău de-a fi și circumstanțele vieții tale, sunt potrivite pentru tine. Într-adevăr, un mod semnificativ (dar nu singurul) de a găsi fericirea într-o relație, dacă ești nefericit, este acela de a te orienta spre un tip de atașament securizant. Dar, când îți evaluezi viața și analizezi ce ai vrea să schimbi la ea, este important să urmărești adevărata „răsplată”: fericirea în dragoste.

ATAȘAMENTUL SECURIZANT: FERICIT ÎN DRAGOSTE

Sue este, în principiu, o persoană fericită. Ea își iubește profesia de învățătoare și crede că este foarte bună în ceea ce face. În timpul liber îi place să joace tenis și să facă drumeții împreună cu două prietene apropiate. Și este, de asemenea, fericită în logodna ei cu Keith, în care are încredere totală și pe care se bazează pentru sprijinul de care are nevoie. Desigur, nicio relație nu este perfectă. A existat, de exemplu, acea cină la care el n-a venit pentru că uitase de planurile lor: în cuvintele nemuritoare ale lui Ricky Ricardo, a avut „multe explicații de dat”. Dar chiar în astfel de circumstanțe, când ea se supără pe el, ei sunt capabili să discute despre problemele lor, iar ea simte că lui îi pasă cu adevărat.

Ca aproximativ șaizeci la sută dintre oameni, Sue are un atașament securizant. Cei care manifestă un atașament, → securizant se simt, în esență, confortabil cu toată gama lor de emoții și se simt oameni demni de a fi iubiți, buni, cărora le pasă de ceilalți, competenți. Ei tind, de asemenea, să îi considere pe partenerii lor drept oameni de încredere, bine intenționați, sensibili și disponibili emoțional pentru ei. Astfel, ei sunt fericiți cu ei înșiși și cu relațiile lor.

Și, așa cum se simt confortabil cu relațiile lor în general, oamenii cu atașament securizant sunt mulțumiți și de viața lor sexuală. Considerând intimitatea emoțională? **y** drept o prioritate, ei tind să fie fideli, se simt confortabil în discuțiile despre sex și se bucură de plăcerile pe care activitatea în sine le are de oferit.

Dacă tu ai un tip de atașament anxios și ai norocul de a avea un partener cu atașament securizant, atunci acest mod stabil și pozitiv de a relaționa ți se va părea liniștitor, oferindu-ți șansa de a dezvolta tu însuți un tip de atașament mai securizant.

ATAȘAMENTUL PREOCUPAT: DISPERAT DUPĂ IUBIRE

Fă cunoștință cu Rachel - o persoană în al cărei comportament poate te regăsești, fie și doar puțin. Ea se așteaptă ca iubitul ei, Phil, să o reasigure că e demnă de iubire, pentru că ea însăși nu e sigură de acest lucru. Dar când el o tratează cu afecțiune și îi arată că este interesat de ea, ea nu știe ce să creadă, pentru că acest comportament al lui nu corespunde percepției de sine a ei. Și își face mereu griji despre cât de mult ține Phil la ea, fiind convinsă că, imediat ce el va descoperi „cine sunt eu cu-adevărat”, o va părăsi. Astfel, se îngrijorează permanent că el nu vrea să petreacă weekendurile cu ea și, când el nu-i răspunde imediat la SMS-uri, presupune că o evită. Această posibilitate amenințătoare a respingerii este copleșitoare, iar ea este preocupată de acea teamă.

Cei ca Rachel, care au un tip de atașament preocupat, sunt sensibili la posibilitatea de a fi trecuți cu

vederea sau de a fi respinși de partenerul lor, de care au nevoie pentru a-i proteja. Astfel că ei folosesc *strategii hiperactivatoare* pentru a-și menține sistemul de atașament „pornit” (sau activat), ceea ce menține căutarea lor perpetuă a unei figuri de atașament de încredere. De exemplu, ei reacționează adesea exagerat la probleme și își subestimează capacitatea de a face față în astfel de situații; sau pot căuta în mod constant probleme în trecut, prezent și viitor. Prin crearea acestor sentimente și gânduri negative, ei își sporesc nevoia de a avea o figură de atașament și, practic, sunt disperați să aibă o astfel de persoană în viața lor. Din păcate, cei care duc acest comportament la extrem pot, de asemenea, să se simtă în mod cronic copleșiți, vulnerabili și dependenți emoțional.

Sensibilitatea lor la cel mai mic semn de respingere duce neintenționat la certuri și creează distanță în relațiile j?>»

lor intime. Este inevitabil ca, la un moment dat, partenerii lor *chiar* să îi înțeleagă greșit, să nu fie fizic disponibili sau să nu le răspundă suficient de atent; dar oamenii cu un tip de atașament preocupat vor privi aceste lucruri cu îngrijorare. Un exemplu clar în acest sens este cât de neliniștită devine Rachel când Phil nu-i răspunde imediat la SMS-uri. Deși cei cu atașament preocupat pot începe o relație fiind îmbătați de noua lor iubire, mult prea adesea ei cad pradă din nou propriului distres. Și ajung să-și vadă partenerii ca ne iubitori (sau ca nefiind permanent disponibili), nedemni de încredere și, posibil, infideli. Acest lucru îi face să se comporte posesiv și nerealist de gelos. Și, ceea ce face totul și mai rău, ei sunt adesea incapabili să se calmeze suficient încât să-și ierte partenerii pentru greșelile lor. Astfel că relațiile lor sunt instabile și ușor de distrămat din cauza problemelor. În consecință, cei ca Rachel sunt de obicei nefericiți în dragoste.

Din cauză că nevoile și frământările lor legate de atașament sunt atât de puternice, unii oameni cu un tip de atașament preocupat își trăiesc viața încercând să demonstreze că sunt demni de iubire sau încercând să

scape de sentimentele lor negative. Acest lucru interferează cu abilitatea lor de a se exprima într-un mod autentic sau de a se dedica pasiunilor personale în viață. Rachel, de exemplu, a avut rezultate bune la facultate, dar după absolvire s-a mulțumit cu un post de recepționistă – și a rămas acolo ani de-a rândul – pentru că nu s-a putut hotărî cum să folosească diploma ei de licență în filologie. Era, de asemenea, permanent îngrijorată la serviciu de ce gândeau ceilalți despre modul în care lucra ea. Deși nu s-a ajuns atât de departe în cazul lui Rachel, oamenii cu atașament preocupat își aduc adesea la serviciu problemele și nefericirea de acasă. În plus, stresul și anxietatea constante pe care le resimt ei le provoacă deseori probleme de sănătate.

Așa cum acționează în general în viața lor, oamenii cu atașament preocupat abordează și viața sexuală cu dorința de a găsi încurajare și de a evita respingerea. Astfel că, deși adeseori se bucură când sunt îmbrățișați și mângâiați, fără a mai dori mai multă intimitate sexuală, ei apelează la sex pentru a dobândi încurajarea și acceptarea pe care le caută. Bărbații, în încercarea lor de a se simți iubiți și acceptați de o femeie, tind să fie mai reținuți din punct de vedere sexual și își doresc de la partenera lor să fie receptivă sexual și satisfăcută. Din contră, femeile, în încercarea lor de a se simți iubite și acceptate de un bărbat, tind să fie mai puțin rezervate ori, uneori, promiscue. În ambele cazuri ele se luptă adesea cu sentimentul că partenerii sau situațiile în sine dețin controlul asupra vieții lor sexuale și se simt deseori stânjenite să discute cu partenerii lor despre sex.

ATAȘAMENTUL EVITANT: ABSENȚA NEVOII DE IUBIRE

Acum fă cunoștință cu Andy. Gândește-te dacă te recunoști în stilul lui sau dacă sună ca descrierea cuiva pe care-l cunoști. El este mândru de independența și autonomia lui și de angajamentul lui față de serviciul lui în vânzări. S-a bucurat să petreacă timp împreună cu fosta lui iubită, Chris, dar nu a fost foarte supărat când ea s-a

despărțit de el. După el, ea a făcut prea mare caz de situațiile când el trebuia să călătorească în interes de serviciu, dorind *s-o sune, deși ea îl rugase doar să îi dea câte un semn din când în când. Și simțea că ea voia să vorbească despre sentimentele ei și despre relația lor „tot timpul”. Așa că acum e fericit că nu mai trebuie să aibă grijă de ea. Deși simte uneori că este lăsat pe dinafară când prietenii lui vorbesc despre iubitele lor, el spune că acest lucru nu îl deranjează și că, de fapt, chiar preferă să petreacă timpul de unul singur. Ceea ce Andy neagă, chiar față de el însuși, este faptul că el minimizează și evită propriile sentimente în mod activ. Acest lucru este caracteristic oamenilor cu un tip de atașament evitant și îi predispune la anxietate și depresie.

Ca și cei cu atașament preocupat, și cei cu atașament evitant sunt înclinați să creadă că nu se pot baza pe partenerii lor pentru sprijin și alinare. Dar cei din urmă se protejează folosind în mod inconștient *strategii dezactivatoare* care „opresc” (sau dezactivează) sistemul lor de atașament, ceea ce le permite să evite să se afle în poziția de neconceput de a fi tentați să se bazeze pe un partener nedemn de încredere. Ei efectiv își reprimă, evită sau ignoră propriile emoții și nevoi de atașament. Și tind să rămână distanți, să-și limiteze interacțiunile și conversațiile intime și să-și denigreze frecvent partenerii. De exemplu, deși Andy părea adesea amabil când o ajuta pe Chris cu finanțele, ceea ce ea aprecia, acest lucru îi dădea, de asemenea, ocazia de a rămâne într-o poziție distantă și superioară, ceea ce nu făcea decât să sporească sentimentele ei negative despre ea însăși. În alte dăți, Andy păstra distanța față de Chris, răspunzând la încercările ei de a crea o intimitate emoțională între ei că ea e „pur și simplu prea dependentă”. Acest lucru, bineînțeles, nu făcea decât să sporească neîncrederea ei în sine. Până la urmă, oamenii evitanți poate că țin cu adevărat la partenerii lor, dar se feresc ca relația să devină prea intimă sau prea complicată din punct de vedere emoțional.

Nefiind în general conștienți de sentimentele lor, oamenii evitanți nu pot face față experiențelor neliniștitoare din punct de vedere emoțional. De exemplu, când partenerii îi supără, ei încearcă să-și minimalizeze sau să-și nege furia. Totuși furia continuă să existe în adânc, făcându-i adesea tensionați și neiertători. Această dinamică bineînțeleasă că nu este de bun augur pentru relația lor, însă nu poate fi abordată sau corectată ușor, de vreme ce mare parte din ea se întâmplă fără ca ei să fie conștienți de asta. Această dinamică este problematică în special pentru partenerii cu atașament anxios, care tind să interpreteze furia partenerului evitant ca dovadă că e ceva în neregulă cu ei înșiși.

Așadar de ce nu pleacă pur și simplu partenerul evitant? Pentru că și cei cu atașament evitant au nevoie de alinare și de conectare. Astfel că ei caută relații amoroase», și rămân în aceste relații chiar dacă, simultan, se protejează pe sine adoptând o atitudine excesivă de autonomie în acele relații.

Oamenii evitanți își abordează propria sexualitate în același mod distant și autoprotector în care se implică în relații în general. Și, cum contactul sexual sau fizic poate să le slăbească apărările, mulți dintre ei se simt inconfortabil cu conectarea prin atingere, cum ar fi îmbrățișările sau mângâierile delicate. Astfel, ei se pot abține de la activitatea sexuală, alegând uneori masturbarea în locul acesteia. Sau pot rămâne distanți emoțional prin limitarea activității sexuale la aventuri de o noapte sau la relații de scurtă durată, care implică doar o apropiere superficială. Iar când sunt implicați în relații intime, ei tind să nu arate prea multă afecțiune și pot fi detașați emoțional când fac sex. Acest lucru îi poate face pe partenerii anxioși să se simtă neatractivi și nedemni de iubire.

ATAȘAMENTUL TEMĂTOR: DRAGOSTEA
CONFLICTUALĂ

John se descrie pe sine însuși drept un dezastru emoțional. A fost așa de când era copil. Deja de la

paisprezece ani avea singur grijă de el însuși, pentru că tatăl lui era un bețiv furios, iar mama lui era ocupată cu menținerea unității familiei și lucra peste program. El se percepe drept imperfect, dependent, neajutorat și nedemn de iubire și crede că și ceilalți știu că e ceva în neregulă cu el și, în consecință, păstrează distanța față de el. Așadar, deși i-ar plăcea foarte mult să fie implicat într-o relație amoroasă serioasă, el evită să se apropie prea mult, de teamă că va fi respins sau neînțeles.

Acest conflict dintre o teamă intensă de respingere și o nevoie disperată de încurajare și apropiere este tipic pentru cei cu un tip de atașament temător. Când nu evită complet relațiile, ei ajung să se comporte într-un mod contradictoriu și derutant. Înclinați să-și vadă partenerii drept distanți emoțional, ei încearcă uneori cu disperare să obțină acceptarea și atenția acestora, folosind strategii hiperactivatoare, cum ar fi exagerarea stresului propriu. Totuși, când simt că partenerii se apropie emoțional de ei, ei se simt vulnerabili la posibilitatea de a fi răniți de către aceștia. Astfel încât caută în mod instinctiv să se protejeze de partenerii lor, recurgând la strategii dezactivatoare pentru a evita intimitatea. John, de exemplu, obișnuia să își petreacă timpul liber din weekend reparând mobilă veche, limitând astfel timpul pe care l-ar fi putut petrece cu iubita lui (când avea o iubită). Această tensiune constantă dintre a fi prea apropiat sau prea distant îi face pe cei cu atașament temător să resimtă un stres cronic, să

5 7 se simtă nesiguri, extrem de pasivi și distanți emoțional. Nu e de mirare că ei prezintă un risc crescut de a suferi de anxietate, depresie sau de alte tulburări emoționale.

Fiind convinși că partenerii lor sunt indisponibili emoțional, oamenii cu atașament temător tind să îi privească pe aceștia într-o lumină extrem de nefavorabilă și au dificultăți în a empatiza cu ei. De exemplu, când John era într-o relație cu Amanda și se întâlnea cu ea seara la cină, el ajungea invariabil la concluzia că ea nu era interesată de el, deși ea era doar foarte obosită după o zi

de muncă. Această predispoziție, bineînțeles, creează tensiune într-o relație. Dar cei cu atașament temător mai degrabă fierb în suc propriu al sentimentelor lor decât să le abordez direct. Probabil din cauza faptului că se simt nedemni de iubire, ei tind să rămână implicați într-o relație chiar când acea relație are probleme grave sau chiar când este abuzivă. Pe de altă parte, din cauză că se simt inconfortabil în intimitate și când sunt apreciați (deși este ceea ce-și doresc cu disperare), e foarte probabil să simtă că e ceva în neregulă și să pună capăt relației, chiar când sunt îndrăgostiți și partenerul este foarte atent la nevoile lor.

Și, așa cum au dificultăți cu intimitatea emoțională cu partenerul lor, ei au dificultăți și cu intimitatea fizică. Uneori, acest lucru înseamnă că se folosesc de contacte sexuale ocazionale ca o modalitate de a rămâne distanți și în siguranță din punct de vedere emoțional și, în același timp, de a-și satisface nevoile de confort, acceptare și încurajare. Ei pot face acest lucru recurgând la aventuri de o noapte sau la relații de scurtă durată (care se termină când ei încep să se simtă vulnerabili). Când sunt mai puțin concentrați pe satisfacerea nevoilor de atașament și sunt mai înclinați către autoprotejare, e probabil să evite intimitatea sexuală și vulnerabilitatea care o însoțește.

DETERMINĂ-ȚI TIPUL DE ATAȘAMENT

Dacă încă nu ai făcut asta, revizuiește cele patru tipuri de atașament și stabilește care ți se potrivește cel mai bine. Dar, nu uita, este puțin probabil să te încadrezi perfect într-un singur tip. Așa că fii atent la modul în care propriul tău tip de atașament încorporează unele caracteristici ale celorlalte tipuri. De exemplu, te încadrezi în general în tipul de atașament securizant, dar cu o tendință de a te îndoi de propria valoare (a fi preocupat)? De asemenea, reține că, deși ai un tip de atașament propriu, caracteristic, acesta va fi ușor diferit în relații diferite.

Un alt mod în care poți evalua care este tipul tău de atașament este să faci un grafic cu două dimensiuni -

anxietatea și evitarea - și să estimezi unde te situezi pe acele scale. Ia o foaie nouă. (Hârtia milimetrică este cea mai potrivită, dacă ai așa ceva.) Trasează o linie orizontală care reprezintă *Anxietatea*. Marchează această linie cu liniuțe plasate la distanțe egale una de cealaltă, numerotându-le de la 0 la 10 (de la stânga la dreapta). Apoi, la liniuța 5, trasează o linie verticală care reprezintă *Evitarea*. Din nou, marchează această linie cu liniuțe pe care le numerezi de la 0 la 10 (de jos în sus, plasând liniuța 5 la intersecția verticalei cu orizontala). Acum ai obținut un grafic asemănător cu cei din figura 1. Copiază descrierea tipurilor de atașament din figura 1 în fiecare din cele patru cvadrante ale graficului. Pentru a stabili valoarea aproximativă a anxietății, respectiv a evitării, de la nivelul relației de atașament, uită-te din nou la exercițiul „De câtă anxietate și de câtă evitare dai dovadă în relațiile tale?”

Folosind cele două valori, reprezintă grafic locul unde te afli în cvadrante și pune un punct acolo. Vei vedea, astfel, nu doar tipul de atașament în care te încadrezi, ci și cât de aproape ești de celelalte tipuri. Cu cât ești într-o poziție mai puțin extremă pe fiecare dintre cele două dimensiuni, cu atât trăsăturile tale se vor potrivi mai puțin tipului standard al cvadrantului în care te afli.

Al treilea mod în care poți afla tipul tău de atașament în relațiile intime este folosirea unui chestionar online, inclusiv următorul, validat empiric: „Experiences in Close Relationships - Revised” („Experiențe în relații intime - Revizuit”). Chestionarul a fost creat de cercetătorul Chris Fraley și colegii săi (Fraley, Vicary, Brumbaugh și Roisman, 2011). Poți găsi un link către acest chestionar pe website-ul meu: <http://www.drbecker-phelps.com/insecure.html>; pe lângă faptul că îți va dezvălui care este tipul tău de atașament, chestionarul îți va și arăta unde te situezi pe un grafic al anxietății, respectiv al evitării, de la nivelul relației de atașament.

jt

Odată ce ți-e clar care este propriul tău tip de

atașament, poate vei vrea să analizezi care este tipul de atașament al partenerului tău sau al foștilor tăi parteneri, îi poți evalua în același mod în care ai făcut acest lucru pentru tine, folosind observațiile tale despre ei și comportamentul lor. Poți, de asemenea, să rogi partenerul actual să se evalueze singur, dacă este deschis către această experiență; avantajul acestui lucru este că poate duce la anumite conversații iluminatoare și care creează intimitate. În ambele cazuri, înțelegând care este tipul lor de atașament vei reuși să-i înțelegi mai bine pe ei și să înțelegi mai bine relația pe care o aveți sau ați avut-o.

În cele din urmă, cunoașterea tipului tău de atașament reprezintă un prim pas eficient către a-l schimba. Deci ai realizat deja multe doar prin faptul că ai ajuns aici. Înțelegerea modului în care s-a dezvoltat tipul tău de atașament este, de asemenea, importantă. Voi discuta despre acest lucru în continuare.

Capitolul 2 înțelegerea motivelor pentru care relaționezi în felul în care o faci

Scopul meu în acest capitol este acela de a clarifica dezvoltarea tipurilor de atașament într-atât încât să poți să te privești pe tine (și pe partenerul tău) și să spui: „Bineînțeles că te lupți cu aceste probleme. E normal să gândești și să simți așa”. Ca și cu orice altă problemă, primul pas către găsirea unei soluții este abordarea acesteia cu o atitudine pozitivă și cu înțelegere autentică.

Pentru început, este esențial să înțelegi cele trei funcții de bază ale sistemului de atașament:

Apropierea: Oamenii se străduiesc în mod natural să aibă figura lor de atașament (de obicei un părinte sau un partener romantic) mereu aproape.

Adăpostul sigur: Când oamenii se simt amenințați, ei caută figura de atașament pentru a le oferi protecție, confort și sprijin.

Baza de siguranță: Când oamenii se simt în siguranță și sprijiniți de o figură de atașament, ei se simt mai liberi să se dedice și unor pasiuni personale în afara relației

dintre ei.

Experiența ta în relații ca adult are legătură foarte mult cu modul în care fiecare dintre aceste trei funcții a fost îndeplinită în copilărie de către cei care te-au crescut și apoi, mai târziu, de următoarele figuri de atașament. Bineînțeles că nu poți da vina pe părinți pentru tot ce ți se întâmplă. Însă o privire retrospectivă sănătoasă, informată, te poate ajuta foarte mult în găsirea unei căi înspre relații mai sănătoase, făcând lumină asupra locului de unde vii.

APROPIEREA: PROIECȚIA FATĂ DE PERICOLE

Siguranța copiilor mici depinde de apropierea și de atenția celor care îi îngrijesc. Și, chiar când copiii devin adolescenți și tineri adulți, ei tot se bazează pe părinții lor, cu toate că relația părinte-copil se schimbă în mod semnificativ – tinerii își largesc rețeaua de figuri de atașament, astfel că se pot baza și pe alți membri ai familiei, pe mentori, duhovnici sau prieteni apropiați. Și apoi, în mod semnificativ, ei caută adesea un partener romantic (în cele din urmă un soț/o soție) drept principală figură de atașament, pentru a-i ajuta să se simtă în siguranță și pentru a-i sprijini în ceea ce fac.

Totuși „apropierea” înseamnă pentru un adult ceva diferit față de ceea ce înseamnă aceasta pentru un copil mic. Adulții pot folosi mai eficient *reprezentări mentale*, sau imagini, ale unor figuri de atașament pentru a obține un sentiment de confort. Acest lucru înseamnă că *a te gândi* la partenerul, părintele sau cel mai bun prieten al tău îți poate oferi sentimentul că acesta este aproape din punct de vedere emoțional, ceea ce îți permite să te întorci simbolic la el pentru a regăsi un adăpost sigur și o bază de siguranță. Cu timpul, este posibil să te identifice într-atât cu anumite figuri de atașament, încât vei integra în șinele propriu modul lor de a relaționa cu tine, ceea ce-ți va permite să păstrezi sentimentul că ai valoare și să te aștepți că vei fi susținut de ceilalți. Din păcate, cu cât te confrunți cu mai multă anxietate la nivelul relației de atașament, cu atât îți va fi mai greu să crezi cu adevărat că valorezi ceva sau că alții te apreciază. În consecință, îți va

fi dificil să folosești reprezentările mentale ca pe un adăpost sigur pentru a te liniști sau ca bază de siguranță pentru a explora lumea din jur.

(Mă voi întoarce la ideea reprezentărilor mentale pe parcursul acestei cărți, pentru că dezvoltarea acestora este crucială pentru diminuarea anxietății și distresului dintr-o relație.)

ADĂPOSTUL SIGUR: NEVOIA DE CONFORT

Copiii sunt structurați biologic în așa fel încât să vadă în părinții lor un adăpost sigur în caz de primejdii. De exemplu, mulți copii mici fug la părinții lor pentru a găsi protecție în timpul furtunilor cu tunete zgomotoase sau când văd la circ un clovn (care, din punctul lor de vedere, este evident o creatură înspăimântătoare). Totuși pentru copii nu este suficient ca părinții să le ofere siguranță fizică, ei având nevoie *să se simtă* în siguranță și liniștiți în prezența acestora.

Părinții care își păstrează echilibrul emoțional sunt cei mai buni în acest rol. Nelăsându-se purtați de propriile emoții, ei sunt liberi să simtă empatie față de trăirile copiilor lor încă de când aceștia sunt bebeluși. Când copiii simt că părinții lor empatizează cu trăirile lor și li le respectă, ei au un sentiment bun față de ei înșiși și față de capacitățile lor în dezvoltare. Pe măsură ce copiii cresc, acești părinți continuă să le răspundă cu receptivitate, ca un mod de a-i ajuta să accepte, să înțeleagă și să facă față emoțiilor lor. (Reține că niciun părinte nu este perfect consecvent sau în ton cu copilul său. în loc să fie perfecți, părinții trebuie doar să fie, după cum spune psihanalistul Donald Winnicott [2003], „suficient de buni”).

Din păcate, nu toți părinții sunt capabili să facă acest lucru – chiar când își iubesc copiii. în consecință, copiii lor nu au parte de un adăpost sigur pe care se pot baza; ei nu se simt acceptați pe deplin și e posibil să se simtă nedemni de iubire și poate chiar percep la părinții lor (și, prin extindere, la ceilalți) o lipsă de disponibilitate și de sprijin din punct de vedere emoțional. Aceste percepții despre sine și despre ceilalți persistă până în viața de adult. (Și,

după cum poate îți amintești din capitolul 1, percepțiile despre sine și percepțiile despre ceilalți reprezintă două modele interne de lucru care stau la baza tipurilor de atașament.) Deci, în măsura în care cei care te-au crescut au fost inconsecvenți sau indisponibili, neputându-ți oferi un adăpost sigur, este posibil să fii preocupat de teama că partenerul tău te-ar putea părăsi sau poate nici măcar nu te aștepti ca partenerul tău să-ți ofere confortul de care ai nevoie.

Pentru a te bucura de o relație sigură și fericită, trebuie să-ți înfrunți temerile de a fi nedemn de iubire sau de a fi respins, să le înțelegi și să cultivi un nou sentiment de a avea un adăpost sigur în relațiile tale de adult. Acest lucru nu este ușor, însă, cu siguranță, poate fi îndeplinit. Pentru a te ajuta să înțelegi și să faci față mai bine acestei lupte interioare, completează următorul exercițiu.

Exercițiu: Căutarea unui adăpost sigur în relația ta

Cât de sensibil ești la despărțiri fizice sau emoționale? Când partenerul tău face ceva în afara relației voastre, ce simți în legătură cu acest lucru? Te grăbești să consideri că ești abandonat, respins sau că pur și simplu celuilalt nu-i pasă de tine? Dacă da, permite-ți să simți, să recunoști și să explorezi reacțiile tale (de exemplu, când te simți dureros de singur sau de vulnerabil). Nu uita că, orice reacții ai avea, acestea își au baza într-un sistem de atașament care s-a dezvoltat pentru a te proteja de suferință. Intensitatea sentimentelor tale este modul sistemului tău de atașament de a striga: „Am nevoie de ajutor! Dacă tu nu ești aici pentru mine, pot să mor!”

Dacă ești suficient de norocos încât nu te simți foarte sensibil la despărțiri, reflectează la ceea ce totuși simți. Cât de mult te liniștește gândul că partenerul tău este cu tine (sau gândul că faci parte dintr-un cuplu) chiar când sunteți fizic departe unul de celălalt? Sau *nu* te simți liniștit nici când el este lângă tine? Gândește-te dacă nu cumva te simți – sau încerci să te simți – detașat pentru a deveni relativ imun la posibilitatea de a fi rănit de

partenerul tău. Acordă-ți timp să te gândești la situațiile când tu și partenerul tău ați fost departe unul de celălalt și explorează reacțiile tale din acele situații.

BAZA DE SIGURANȚĂ: SPRIJIN PENTRU EXPLORAREA LUMII

Pe lângă faptul că oferă un adăpost sigur în momentele dificile, figurile de atașament le asigură copiilor și o bază de siguranță, pornind de la care să își diversifice experiența. Acest lucru este important, pentru că oamenii au o dorință înăscută de a învăța despre și de a stăpâni mediul înconjurător. Când copiii primesc sprijinul adecvat pentru acest lucru, ei devin tratați mai independenți și dezvoltă un simț al autonomiei, abilitatea de a acționa conform propriilor pasiuni și valori - de exemplu, un preșcolar va explora curios un loc de joacă necunoscut sau se va îndrepta către un copil pe care nu-l cunoaște la locul de joacă.

Pentru a dezvolta o bază de siguranță, copiii au nevoie să se simtă iubiți pentru ceea ce sunt și pentru ceea ce devin. Ei au nevoie să învețe că tensiunile și diferențele de preferințe față de părinții lor pot fi rezolvate. Pe parcursul acestui proces, copiii învață și că ei pot explora lumea și se pot aventura mai departe de părinții lor, continuând totuși să conteze pe aceștia pentru sprijin și acceptare.

În măsura în care oamenii sunt suficient de norocoși încât să găsească o bază de siguranță în părinții lor, ei dezvoltă o stimă de sine crescută și un puternic simț al autonomiei, ceea ce îi va ajuta foarte mult în viață. Este foarte probabil ca ei să își urmeze pasiunile, să fie perseverenți în eforturile lor și să obțină rezultate bune la școală și la serviciu. În relațiile amoroase, ei tind să se simtă conectați cu și sprijiniți de partenerii lor când își urmează propriile pasiuni. Și, în general, ei tind să se bucure de relații sănătoase și se descurcă eficient în situații sociale. Însă nu toți oamenii sunt în această situație.

Dacă simți fie și cea mai mică anxietate la nivelul

relației de atașament, citirea acestor beneficii ale unei baze de siguranță ar putea evidenția unele dintre intensele tale conflicte interioare – cum ar fi acela de a eșua în explorarea (sau chiar în identificarea) propriilor interese și pasiuni sau acela de a ezita să te exprimi sincer în fața partenerului tău. Pe cât de dificil este să resimți acest distress, deja lucrezi la reducerea lui prin simpla conștientizare a beneficiilor pe care ți le-ar aduce o bază de siguranță. Ulterior, în partea a treia și în partea a patra ale acestei cărți, te voi îndruma înspre găsirea unor moduri de a dezvolta o siguranță mai mare în tine însuși și în relațiile tale.

ECHILIBRUL DINTRE AUTONOMIE ȘI APROPIERE

Un rezumat al secțiunilor anterioare: Copiii sunt motivați să stea aproape de părinții lor, pe care îi percep drept un adăpost sigur. Și copiii sunt motivați să exploreze lumea departe de părinții lor, pe care îi percep drept o bază de siguranță. Când totul merge bine, copiii învață că pot avea parte atât de apropiere, cât și de autonomie.

Lupta ta cu anxietatea de la nivelul relației de atașament îți poate întuneca percepția acestor tipare în relațiile tale și poate face să-ți fie frustrant de greu să înțelegi ce e greșit. Pentru a te ajuta să îți clarifici acest lucru, voi discuta despre modul în care oameni cu diferite tipare de atașament nesigure încearcă să găsească un echilibru între autonomie și apropiere. Pe măsură ce citești secțiunile următoare, gândește-te la cum se aplică ele în cazul tău, al partenerului tău și al relației voastre.

PREOCUPAT: APROPIEREA SUFOCANTĂ

Unii copii percep disponibilitatea părinților lor drept inconsecventă. Acest lucru se poate întâmpla din cauză că părinții sunt inevitabil concentrați pe situații de viață presante sau pe propriile lor nevoi emoționale. Un alt factor în acest sens ar putea fi sensibilitatea înnăscută a copiilor. Indiferent de motiv, copiii care ajung să pună la îndoială disponibilitatea părinților lor sunt extrem de neliniștiți chiar și de gândul că aceștia ar putea să nu fie acolo pentru ei. Aceasta este o caracteristică a tipului de

atașament preocupat.

Conduși de nevoile lor de atașament, acești copii fac tot ce pot pentru a primi atenția părinților – și, ca adulți, pentru a primi atenția partenerului lor. Aceste *proteste*, după cum le-a numit John Bowlby (1961), cel care a lansat teoria atașamentului, reprezintă strategii hiperactivatoare.

Altfel spus, oamenii anxioși își „hiperactivează” sistemul de atașament pe măsură ce strigătele lor pentru captarea atenției devin tot mai stridente, ceea ce îi face tot mai neliniștiți și adesea duce la apariția conflictelor în relațiile lor. De exemplu, ei pot cere partenerului să îi ajute în diverse feluri, încearcă să mențină contactul în mod constant sau devin foarte repede geloși și posesivi.

PROTESTE ÎMPOTRIVA ABANDONULUI POSIBIL

Dep Ești în permanență
endența dependent de ajutorul
de partenerului pentru anumite
partener sarcini sau pentru alinare
emoțională.

Rest Trimiți constant mesaje
abilirea sau suni frecvent. încerci să
comunicărcreezi situații în care te afli în
ii preajma partenerului.

Men Îmbrățișezi, săruți și
ținerea păstrezi intimitatea fizică în
contactul mod excesiv, pentru a evita
ui fizic despărțirea.

Jocu Încerci să-l faci gelos pe
ri departenerul tău, prefăcându-te
putere că altcineva este interesat de
tine. Ești distant pentru a-l
ademeni pe partenerul tău să
te caute. Pretinzi că
împărtășești pasiuni și valori.

Expr Îi vorbești partenerului
imarea pe un ton urât sau cu
directă aarogantă. îți exprimi furia în

furiei mod fizic prin expresii faciale
sau chiar prin lovituri.

Respingi partenerul
Exprîntorcându-i spatele și plecând.
imarea îți tratezi partenerul cu
indirectă „răceală”. Nu îi răspunzi la
a furiei apeluri, mesaje sau e-mailuri.

Oamenii care au un tip de atașament preocupat se concentrează intens pe menținerea celorlalți aproape de ei, chiar cu prețul propriilor pasiuni și uneori chiar al propriilor valori. Acest lucru îi face să se simtă pustiiți, fără experiențe personale care să le ofere o stare de bine. În schimb, ei caută aprobarea altcuiva, cum ar fi un părinte, un prieten sau un soț/o soție, precum și îndrumarea din partea acestora cu privire la ce pasiuni să urmeze sau cum să reacționeze în anumite circumstanțe. Ei sunt, de asemenea, adesea motivați de scopuri exterioare, superficiale (cum ar fi câștigul financiar) ca mod de a obține aprobarea. Din păcate, această căutare pentru o aprobare exterioară îi face să joace permanent un rol, ceea ce-i împiedică să se simtă cu adevărat acceptați de o figură de atașament. Astfel, ei rămân fără sentimentul apropierii după care tânjesc și fără un sentiment pozitiv despre ei înșiși, nefind capabili să-și urmeze propriile pasiuni.

EVITANT: MĂ DESCURC SINGUR

În timp ce unii copii sunt preocupați de încercarea de a capta și păstra atenția părinților lor, alții renunță la conectarea cu aceștia. După cum a explicat Bowlby (1961), când protestele unui copil rămân în mod repetat fără răspuns sau când majoritatea răspunsurilor sunt aspre, copilul resimte disperare. Apoi, când în cele din urmă își pierde orice speranță de a fi liniștit și protejat de părinți, el se detașează – încercând să-și dezactiveze sistemul de atașament prin anularea emoțiilor proprii și nevoii de a avea o persoană care să aibă grijă de el – și devine extrem de independent. Ca adult, e foarte posibil să nu simtă

apropierea care vine împreună cu o relație amoroasă. Aceasta este o caracteristică a stilului évitant de atașament.

Dacă partenerul tău tinde să aibă un stil évitant, poate te simți derutat când el se îndepărtează de tine, mai degrabă decât să se înduioșeze, ca răspuns la încercarea ta de a-l sprijini. Motivul pentru care reacționează astfel este că nu vrea să riște să-l dezamăgești mai târziu; astfel că se retrage și poate deveni tot mai distant. Și, în același mod, când tu ești supărat pe partenerul tău, e foarte probabil că el va părea neimplicat emoțional și nepăsător. Oricum, în orice caz, el se teme de respingere.

Oamenii evitanți pierd pe două fronturi. Fiind incapabili să acționeze conform dorinței lor de conectare, ei nu sunt nici cu adevărat autonomi, nici capabili să se simtă apropiați de partener.

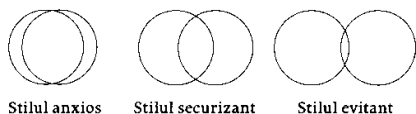
TEMĂTOR: PIERDUT ÎN RELAȚII

Unii copii cresc alături de părinți care au propriile lor probleme serioase de atașament: acești copii își percep părinții ca fiind uneori disponibili emoțional, alteori înspăimântați, iar alteori chiar înspăimântători. Aceste oscilații duc atât la confuzie, cât și la teamă, iar acești copii nu pot găsi o cale de a-și satisface nevoile de atașament în mod consecvent. Ei nu găsesc alinare nici în dezactivare (să încerce să se descurce singuri), nici în hiperactivare (să caute atenția și acceptarea celorlalți), astfel încât încearcă să folosească ambele tipuri de strategii într-un mod dezorganizat. Acest lucru duce la crearea unui tipar haotic și confuz în cadrul relațiilor, cunoscut drept stilul de atașament temător. În viața de adult, relațiile lor intime sunt adesea pline de conflicte și dinamici confuze, ei urmărind atât apropierea, cât și distanțarea. Deci nu e de mirare că ei nu sunt capabili să obțină nici sentimentul liniștit și liniștitor de apropiere, nici pe acela sănătos de autonomie.

Exercițiu: Cât de bine reușești să obții un echilibru între autonomie și apropiere?

Relațiile sunt, desigur, mai degrabă un proces

dinamic și mereu în desfășurare de găsire a echilibrului, decât un echilibru static menținut continuu. Având această definiție în minte, care dintre următoarele descrieri reprezintă *cel mai bine* relația ta ideală? Și care reprezintă cel mai bine relația ta prezentă sau cea mai recentă relație a ta?



Aceste stiluri sunt exprimate prin următoarele afirmații:

Stilul securizant:

Mă simt confortabil să împărtășesc gânduri și sentimente intime cu partenerul meu.

- îmi place să urmez pasiuni personale, fără partenerul meu.
- Mă simt iubit de către partener, chiar dacă fiecare dintre noi își urmărește pasiunile personale, fără implicarea celuilalt.
- Chiar când nu suntem de acord, mă aștept ca partenerul meu să mă respecte și să-mi aprecieze părerile și pe mine.
- Mă simt confortabil să depind de partenerul meu și el să depindă de mine.

Stilul anxios:

Mă simt cel mai bine când partenerul meu și cu mine împărtășim toate gândurile, sentimentele și pasiunile noastre – când amândoi părem a fi devenit un întreg.

- Sunt înclinat să urmez pasiunile partenerului meu, lăsând deoparte propriile pasiuni.
- Sunt înclinat să cedez propriile valori și opinii în favoarea valorilor și opiniilor partenerului meu.
- Oricând simt că partenerul meu e distant, simt impulsul de a mă reconecta la el (de exemplu, sunându-l des sau trimițându-i multe mesaje); sau mă comport cu furie, cum ar fi retrăgându-mă sau devenind răutăcios.

Stilul evitant:

Nu mă simt confortabil să împărtășesc gânduri și

sentimente intime cu partenerul meu.

- Mă mândresc cu faptul că sunt suficient de independent încât să nu am nevoie de partenerul meu.
- Nu mă simt confortabil să depind de partenerul meu.
- Nu mă simt confortabil să știu că partenerul meu depinde de mine.
- Îmi place să urmez pasiuni proprii, fără partenerul meu.

Când faci acest exercițiu, poate vrei să-ți desenezi propriile cercuri care se suprapun și să-ți notezi propriile afirmații descriptive care portretizează cel mai bine relația ta. (Noi, oamenii, suntem complicați, așa că e în regulă dacă descrierea ta include afirmații care se contrazic.)

Acum reflectează la cât de mult îți satisface relația ta nevoia de:

un adăpost sigur: în momentele dificile, cât de mult poți depinde de partenerul tău pentru a-ți oferi alinare, protecție și sprijin?

- *o bază de siguranță*: Cât de mult te sprijină partenerul tău în urmarea pasiunilor și dorințelor tale din afara relației? Cât de mult sprijin găsești în relația ta, pentru a te simți bine cu cine ești cu adevărat?

GESTIONAREA PROPRIILOR EMOȚII

În copilăria mică, bebelușii practic înoată în emoții. Interacțiunile lor cu părinții sunt puternic influențate de scopul lor principal de a supraviețui și de nevoia de a fi în siguranță, care însoțește acest scop. O parte a creierului lor, numită amigdală, este în mod special sensibilă la amenințări la adresa siguranței lor, reacționând imediat la posibile pericole, cum ar fi când le e foame, rămân singuri sau cad. Amigdala reacționează în mod reflex, fără să evalueze pericolele și fără să-și adapteze reacția la amenințarea reală. Când te plimbi prin pădure și simți fiori pe șira spinării când vezi un băț pe care îl confunzi cu un șarpe, acest lucru se datorează amigdalei. De ajustarea acestei reacții este responsabil hipocampusul, dar acea parte a creierului nu începe să funcționeze decât de la vârsta de doi-trei ani. Până la această vârstă, toate pericolele sunt percepute cu aceeași intensitate, generând o căutare

disperată a unei figuri de atașament sigure care să îi protejeze și să îi liniștească. Acest sentiment este ceea ce neurologul Jaak Panksepp numește *panica primordială* (la care face referire și Johnson, 2008); iar el continuă să se declanșeze și în viața adultă, când oamenii se simt amenințați, sau apare frecvent când există teama de a-și pierde partenerul sau altă figură de atașament primară.

În funcție de tipul tău de atașament, vei simți panica primordială mai des sau mai rar; și vei fi mai mult sau mai puțin eficient în gestionarea acestui sentiment. Același lucru se poate spune și despre partenerul tău, dacă ești într-o relație. Rezultatul acestor experiențe diferite are un impact deosebit asupra relației voastre. În următoarele trei secțiuni voi discuta despre cum tipurile de atașament anxios, évitant, respectiv securizant afectează trăirile emoționale ale oamenilor și modul în care ei gestionează aceste trăiri.

ANXIOS ȘI COPLEȘIT

Când un copil simte panica primordială, îi cresc nivelurile hormonilor de stres, adrenalina și cortizolul, și, în același timp, îi scade nivelul „hormonului afecțiunii”, ocitocina, care oferă sentimente de încredere, siguranță și conectare. Simțindu-se copleșit, el reacționează prin proteste – plânge sau este revendicativ. În principiu, el strigă după ajutor. Dacă persoana care îl îngrijește nu-l alină în mod consecvent, el rămâne pregătit să protesteze – să continue să strige după ajutor până când îl primește. Această tendință îi caracterizează pe cei care au un atașament anxios.

În cazurile extreme, acești copii devin adulți predispuși la panică la cel mai mic semn de îndepărtare al partenerului și, posibil, chiar al altora, cum ar fi familia sau prietenii. Ei caută cu disperare să fie iar aproape de celălalt și încearcă să recâștige atenția partenerului prin intensificarea distresului propriu (o strategie hiperactivatoare). Și, chiar dacă au un partener care-i sprijină, teama lor de respingere poate să-i împiedice să se simtă alinați.

Dacă te regăsești fie și doar puțin în această descriere, poate că și ție îți este greu uneori să te detașezi de aceste emoții. În schimb, percepi toate aceste emoții drept o singură sursă de stres, pe care nici nu poți începe s-o abordezi. În încercarea de a face față acestui stres, este posibil să recurgi la comportamente inadecvate, cum ar fi mâncatul compulsiv, fumatul, consumul de alcool sau chiar de droguri.

Când anxietatea de la nivelul relației de atașament este o problemă, oamenii se confruntă și cu alte probleme în relațiile lor, cu care poate rezonzi și tu. De exemplu, teama ta de respingere te poate împiedica să abordezi direct conflictele sau diferențele de opinie cu partenerul tău. Această teamă ar putea să fie atât de intensă, încât să nu-ți poți imagina lumea (sau relația) din perspectiva partenerului tău. În consecință, e posibil să-ți fie dificil să fii empatic și să-i oferi sprijin (lui sau celorlalți). În plus, poate ți-e greu și să te relaxezi suficient pentru a te bucura pe deplin de alte aspecte ale relației tale, cum ar fi dorințele sexuale – și pur și simplu să te simți bine.

Când o relație nu merge, oamenii cu anxietate la nivelul relației de atașament pot simți nevoia de o figură de atașament atât de intensă, încât li se scurge prin toți porii, în acest caz, ei pot protesta furios, pot lua vina asupra lor înșiși, pot simți o atracție deosebită față de fostul partener și pot chiar relua legătura cu acesta, cu toate că știu că o relație cu el este distructivă. În plus, ei se pot lupta și cu sentimentul că au pierdut o parte din ei înșiși odată cu relația respectivă.

Din fericire, dacă uneori te simți copleșit de anxietatea de la nivelul relației de atașament, poți schimba acest lucru. În capitolul 5 voi discuta despre cum poți dezvolta un tip de atașament mai securizant. Și poți, de asemenea, să te liniștești când simți acest stres alegând un partener mai securizant, cineva care poate să te aline. Cercetările arată că, având un soț/o soție care își sprijină partenerul care are un tip de atașament anxios, persoana respectivă se poate simți mai puțin anxioasă și depresivă și

se poate bucura de o mai mare satisfacție în relația ei.

Exercițiu: **Te regăsești în descrierea**

„Anxios și copleșit”?

Gândește-te la cât de mult și în ce fel te regăsești în folosirea strategiilor de hiperactivare descrise în această secțiune. Fii conștient că explorarea deplină a acestui lucru poate dura luni întregi (sau chiar ani). Dar, deocamdată, îți sugerez doar să explorezi următoarele întrebări atât de mult – sau de puțin – pe cât vrei, pentru a înțelege întrucâtva în ce mod îți sunt afectate emoțiile de către tipul tău de atașament. Dacă acum nu ai un partener, gândește-te la un fost partener. Poate vei considera util să identifici și să reliefezi tiparul propriu, gândindu-te la felul în care se aplică aceste întrebări la toate relațiile tale intime anterioare.

Simți adesea că partenerul tău este distant emoțional sau te temi că el te va părăsi? Acest gând te face să te simți distrus și disperat să-ți ții partenerul aproape (panica primordială)?

Chiar dacă nu faci acest lucru în mod conștient, îți poți da seama cum protestezi pentru a nu fi lăsat singur? Ce exemple poți găsi în acest sens?

1. Protestele se întorc adesea împotriva celui care le-a inițiat, făcând oamenii să se simtă și mai supărați și copleșiți. Pentru fiecare exemplu pe care l-ai dat, explică modul în care te-a făcut să te simți și posibil chiar a generat și mai mult stres.
2. Te lupți cu sentimentul că ești neputincios, incompetent sau imperfect? Gândește-te la felul în care tipul tău de atașament și protestele tale au legătură cu acest lucru.
3. În unele cazuri, a fi exagerat de emotiv duce la moduri inadecvate de a face față situației, cum ar fi fumatul, consumarea de alcool sau droguri sau mâncatul excesiv. Recurgi și tu la moduri inadecvate de a face față situației? În ce fel acestea au reprezentat o problemă pentru tine?
4. În ce fel îți influențează relația panica de a rămâne singur (dacă aceasta există) în sens negativ, cum ar fi că

generezi conflicte în ceea ce privește încrederea și - conștient sau nu - că îți este dificil să te relaxezi și să te bucuri de compania partenerului tău?

EMOȚII? CE EMOȚII?

Copiii cu un tip de atașament mai évitant își blochează reacțiile emoționale la amenințări, inclusiv la panica primordială simțită când cei care îi îngrijesc nu sunt disponibili. Cu timpul, ei învață să își mențină sistemul de atașament dezactivat și nu mai încearcă să se conecteze la părinții lor sau să se lupte cu despărțirea. Mai târziu, în viața de adult, ei sunt la fel de deconectați de partenerii lor.

Este important de înțeles că tendința de a te distanța de emoții nu împiedică apariția lor sau a reacțiilor fiziologice, ci doar le pune în umbră. Hormonii de stres tot invadează corpul, în timp ce nivelul ocitocinei („hormonul afecțiunii”) rămâne scăzut. Așadar, deși ignorarea, reprimarea sau negarea emoțiilor poate ajuta adesea în cazul unor situații ce implică un stres minor, această abordare este foarte defectuoasă.

Când oamenii cu un tip de atașament évitant nu-și mai pot ignora sentimentele din cauză că stresul sau problemele din cadrul relației au devenit foarte grave și persistente, ei adesea nu știu cum să se descurce cu emoțiile lor. Acest fapt îi predispune la găsirea unor moduri nesănătoase de a face față situației. De asemenea, emoțiile lor pot oricând să iasă la suprafață, în ciuda comportamentului lor aparent calm. De exemplu, un bărbat évitant poate vorbi calm despre iubita lui, spunând că e „așa o ticăloasă”, negându-și, în același timp, furia, fiind inconștient de faptul că are pieptul încordat și îi crește pulsul. Te poți gândi dacă această dinamică obișnuită este ceea ce se întâmplă, dacă tu crezi că ești calm, dar, contrar obiceiului, spui sau faci lucruri ofensatoare. (Dacă partenerul tău tinde să fie cel évitant, această dinamică ar putea explica de ce ești supărat în momentele când el pare a vorbi calm despre lucruri serioase.)

CHIMIA LUI A FI „SECURIZAT ȘI FERICIT”.

Unii copii au norocul de a avea părinți care au grijă de ei și îi liniștesc cu consecvență când sunt tulburați. Cu cât mai, **1** mult se întâmplă acest lucru, cu atât mai bine învață ei să apeleze la părinții lor – și cu atât mai mult organismul lor produce hormonul ocitocină, care le dă sentimente de încredere, siguranță și conectare. Când copiii (și adulții) sunt supărați, ocitocină ajută, de asemenea, la scăderea nivelului hormonilor de stres, adrenalina și cortizolul. Cu timpul, aceste reacții îi ajută să se simtă împăcați cu întregul spectru al emoțiilor lor și să le integreze în viața lor. Ei devin adulți cu un tip de atașament securizant, capabili să-și gestioneze propriile emoții, să abordeze problemele personale și să rezolve eficient conflictele.

Poate fi încurajator să afli că, dacă ești o persoană cu atașament anxios, poți „dobândi” un atașament securizant – împreună cu toate beneficiile acestuia. Voi reveni asupra acestui aspect puțin mai târziu în acest capitol. Poți, de asemenea, să-ți diminuezi anxietatea de la nivelul relației de atașament și distresul alegând un partener cu un tip de atașament securizant.

Exercițiu: Cum să te înțelegi pe tine însuți în context

Cu cât înțelegi mai bine cum s-au dezvoltat strategiile tale hiperactivatoare sau dezactivatoare, cu atât vei fi mai conștient de motivele pentru care faci ceea ce faci acum. Pe măsură ce completezi acest exercițiu, ai răbdare cu tine însuți. Aprofundarea autocunoașterii în această direcție poate fi cultivată, dar nu poate fi forțată să se întâmple dintr-odată. Așa că poate va trebui să reiei exercițiul din timp în timp.

Notează-ți momentele când folosești strategii hiperactivatoare sau dezactivatoare. Întoarce-te la răspunsurile tale de la exercițiul anterior: „Te regăsești în descrierea «anxios și copleșit»?”. Gândește-te la ele – poți chiar să vorbești despre asta cu cineva în care ai încredere. Asigură-te că înțelegi bine modul în care

folosești strategiile hiperactivatoare.

Dacă folosești în mod regulat strategii dezactivatoare pentru a păstra distanța, poate îți va fi greu să știi precis cum se întâmplă acest lucru, pentru că este posibil să fii deconectat de sentimentele tale. În acest caz, îți sugerez să ceri feedback de la oamenii pe care-i cunoști bine și în care ai încredere. Întreabă-i ce faci tu ca să ții oamenii la distanță.

Gândește-te dacă ai folosit aceste strategii sau unele similare și când erai copil. Dacă da, gândește-te la ce te-ar fi putut determina să faci acest lucru. Uneori poți obține o perspectivă corectă asupra acestui fapt dacă analizezi cum se comportă un alt copil în această situație.

Exemplu: Ultimii doi iubiți ai lui Jane i-au spus „Ești pur și simplu prea dependentă emoțional”. Deși s-a plâns că niciunul dintre ei nu era foarte afectuos, ea știa că ei aveau dreptate. Ea se temea constant că ei vor încheia relația, astfel încât îi suna și le trimitea mesaje încontinuu, dorind din partea lor certitudinea că încă le pasă. Când a reflectat asupra acestei dinamici, și-a dat seama că îi amintea de cum s-a simțit când avea opt ani și tatăl ei murise. Din acel moment, i-a fost mereu teamă să fie prea apropiată de ceilalți, de teamă că ei ar putea-o părăsi.

Din nou, nu te aștepta ca o conștientizare de sine profundă să se întâmple peste noapte. Ține un jurnal, notează-ți gândurile și discută cu oameni de încredere despre acest exercițiu. Dar lasă-l și deoparte din când în când; și apoi întoarce-te la el după ce simți că ai avut șansa de a te dezvolta personal și poate de a deveni mai deschis la o nouă viziune și perspectivă. Cu timpul, o mai bună înțelegere a tiparelor din viața ta te poate ajuta să-ți gestionezi diferit sentimentele, atât față de tine însuși, cât și în cadrul relației.

DOUĂ MODURI ÎN CARE POȚI DOBÂNDI SIGURANȚA ȘI POȚI AVEA RELAȚII FERICITE

Pentru a cultiva un mod mai sănătos de a te conecta în relațiile amoroase, gândește-te în ce fel ar fi mai bune relațiile tale prezente sau viitoare dacă ai avea un tip de

atașament mai securizant. Însă, în timp ce faci acest lucru, este important să știi că nu trebuie să fii un model de atașament securizant pentru a-ți găsi fericirea. Dar, indiferent ce tip de atașament funcționează cel mai bine în cazul tău, probabil că va trebui să fie mai aproape de atașamentul securizant pe axele anxietății, respectiv evitării, de la nivelul relației de atașament. Din fericire, după cum am menționat, poți dezvolta acest tip de atașament mai securizant și ca adult. Acest proces este ceea ce psihologii numesc „siguranță dobândită”.

Există două căi de a face acest lucru, și ele se întrepătrund. În primul rând, trebuie să privești la lumea din jur. Trebuie să începi cu dezvoltarea unei relații cu cel puțin o figură de atașament disponibilă emoțional. Dacă nu e vorba de partener, poți începe cu altcineva, cum ar fi un membru al familiei, un prieten, un duhovnic sau un terapeut. Această figură de atașament ar putea fi chiar și Dumnezeu. Reține figurile de atașament sunt acelea către care simți că te poți îndrepta în momente de stres și care te sprijină în încercările tale de a-ți lărgi orizonturile personale. Cu cât te simți mai acceptat și mai protejat, cu atât mai mult vei crede că ești demn de iubire și că oameni capabili pot fi disponibili pentru a te iubi și alina cu adevărat – oferindu-ți acea „siguranță dobândită”.

A doua abordare pentru a dezvolta „siguranța dobândită” este să cultivi direct partea din tine care te face mai conștient de trăirile tale și să răspunzi acelor trăiri cu mai multă acceptare și compasiune. Voi explica în capitolul 5 cum împreună, sub forma conștientizării de sine compasionale, aceste două procese te pot ajuta să te deschizi către reasigurări și acceptare din partea altora, să simți sprijinul lor (ca reprezentări mentale ale figurilor de atașament) chiar când ești singur și, în principiu, să fii chiar tu o figură de atașament disponibilă pentru tine însuși.

Calea către relații mai sănătoase include a avea o relație mai bună atât cu tine însuși, cât și cu ceilalți. Ceea ce urmează în această carte te va învăța cum să obții

acest»?

lucru. Pentru început, te voi ajuta să vezi mai clar cum perpetuezi tipul tău de atașament actual în viața ta de zi cu zi – și să înțelegi ce te-a împiedicat să alegi o cale mai sănătoasă.

Partea a doua

Descoperirea potențialului propriu: A fi demn de iubire

Capitolul 3 Deschizând ușa schimbării în fiecare dimineață, când te privești în oglindă, ai sentimentul că știi exact cine te privește de acolo. În loc să fie nevoie să te redescoperi continuu – faptul că pui mare preț pe cărți și studiu sau că preferi înghețata de vanilie –, pur și simplu *știi* cine ești. Aceasta este identitatea ta și te bazezi pe ea să te sprijine zi de zi, așa cum te bazezi pe pământul pe care calci.

Când nu ai încredere în anumite părți ale identității tale – cum se întâmplă adesea cu oamenii cu atașament anxios –, acest lucru duce la îndoiala de sine. În plus, cu cât te identifici mai mult cu anumite aspecte ale personalității tale, cu atât devii mai motivat să-ți interpretezi acțiunile din acea perspectivă și apoi să continui să te comporți conform acestei perspective. Drept urmare, îndoiala de sine sau sentimentul de inadecvare te poate determina să fii indecis și autocritic. Și, deși percepția de sine și acțiunile tale te fac să ai sentimente negative despre tine însuși, tu continui acest ciclu pentru că îți dă cel puțin sentimentul de siguranță că te poți înțelege pe tine însuși și poți înțelege ceea ce crezi că ai nevoie de la ceilalți.

La fel de importantă este și predictibilitatea în ceea ce privește identitatea celorlalți. Imaginează-ți cum ar fi dacă fiecare persoană pe care o cunoști ar putea fi la fel de bine echivalentul Maicii Tereza sau al lui Jack Spintecătorul. Oamenii tind să aibă anumite păreri despre ceilalți, corecte sau nu, bazate pe anumite caracteristici – bărbat sau femeie, caucazian sau hispanic, funcționar sau muncitor. La un nivel fundamental, noi toți avem anumite

convingeri despre natura umană. De exemplu, unii cred că oamenii tind să fie altruști, în timp ce alții cred că majoritatea oamenilor pe care îi cunosc sunt egocentrici. Asemenea convingeri ne ghidează în abordarea tuturor relațiilor noastre – de la cele superficiale până la cele intime. De exemplu, probabil că ai invita un prieten nou acasă la tine mai curând dacă ești dintre cei care cred că oamenii sunt în esență buni, decât dacă ești cineva care se îndoiește că oamenii sunt integri și de încredere.

Nevoia de a te percepe pe tine însuți și pe ceilalți într-un anume fel este foarte importantă, în special în ceea ce privește tipul tău de atașament, pentru că acesta este modul fundamental în care interacționezi cu lumea din jur. Creierul tău te „ajută” prin oferirea unei imagini, bazate pe stilul tău aparte, a ceea ce te aștepti să vezi în tine și în partenerul tău. Și ai nevoie de foarte puține dovezi pentru a te convinge că prejudecățile tale legate de atașament sunt corecte, chiar dacă acestea sunt sau nu cu adevărat corecte sau adaptative.

Să privim, de exemplu, cazul lui Jenny, care are un tip de atașament preocupat. Ea se simte inadecvată, astfel încât *se așteaptă* ca iubiții ei să se plictisească de ea și apoi *s-o înșele. Chiar și față de actualul ei iubit, Brian, care își

5? J 7 7 5 exprimă dragostea frecvent și încearcă *s-o asigura adeseori de implicarea lui, ea nu poate renunța la nevoia puternică de a se proteja de un posibil abandon. Așa că, atunci când el a întârziat la o întâlnire, ea a interpretat imediat acest lucru drept un semn că el i-ar ascunde ceva – cel mai probabil o relație cu o altă femeie. Pentru ea, acest fapt a fost, de asemenea, o dovadă că este imperfectă și nedemnă de iubire.

Psihologii folosesc termenul *distorsiune de confirmare* pentru a descrie tendința oamenilor de a găsi moduri de a confirma propriile lor convingeri. Când oamenii folosesc această prejudecată pentru a li se confirma ceea ce ei cred deja despre ei înșiși (bun sau rău), psihologii numesc acest lucru *verificarea*

autoverificării (Swann, Stein-Seroussi și Giesler, 1992). Aceste procese operează în mare parte în afara zonei conștiente, astfel că oamenii nu pot înțelege în ce fel convingerile lor le produc stres. Tocmai aceste percepții distorsionate nevăzute sunt cele care reprezintă cauza repetării vechilor tipare de comportament, chiar când aceste tipare duc constant la durere și eșec.

Totuși oamenii devin uneori atât de nefericiți în viața sau în relațiile lor, încât încep să se îndoiască de aceste distorsiuni, deschizându-se, astfel, la posibilitatea unei schimbări. De exemplu, Jenny a suferit de pe urma multor relații eșuate, neînțelegând ce n-a mers. Dar a simțit că Brian este „alesul”, astfel că și-a făcut o autoanaliză sinceră. A recunoscut față de ea însăși că temerile ei că Brian ar putea *s-o părăsească erau nefondate, ținând cont de atenția și de fidelitatea constante de care el dădea dovadă, și a început să pună la îndoială și să conteste acele temeri. Deși nu a fost ceva firesc pentru ea, cerându-i un efort conștient, această schimbare de perspectivă a făcut-o pe Jenny să-i acorde tot mai multă încredere lui Brian și, în cele din urmă, să se simtă demnă de iubire - la urma urmelor, dacă exista *cineva* care putea *s-o iubească, aceasta însemna că trebuie să fie demnă de iubire. Pentru aceia care se luptă cu anxietatea de la nivelul relației de atașament, deschiderea către posibilitatea ca ei să fie demni de iubire este foarte importantă.

Contestarea tendinței de autoverificare și de a vedea viața printr-o distorsiune de confirmare este ceva dificil, ca să nu spun mai mult. Totuși poți începe acest proces prin a învăța ce să cauți la tine însuși.

CUM SĂ ÎNVEȚI SĂ TE VEZI PE TINE ÎNSUȚI ÎNTR-O LUMINĂ FAVORABILĂ

E firesc să crezi că îți poți schimba stilul de a interacționa cu ceilalți pur și simplu prin a fi atent la momentele când faci o autoverificare sau funcționezi în baza unei distorsiuni de confirmare - de exemplu, observând când ești autocritic în mod nejustificat sau recunoscând când teama ta de respingere e nerealistă.

Deși acest lucru este întrucâtva adevărat, este important să înțelegi că astfel de observații pot fi neliniștitoare sau, mai rău, este probabil că te vei simți anxios sau vei opune rezistență gândurilor despre aceste observații sau, pur și simplu, vei simți că ceva nu e în regulă. Vei fi, de asemenea, mai înclinat să pui la îndoială aceste observații noi, pozitive, decât să pui la îndoială prejudecățile tale înrădăcinate. Motivul pentru care faci asta este că observațiile noi îți oferă o perspectivă care contestă însăși baza modului în care te înțelegi pe tine însuți și înțelegi relațiile tale. În consecință, ele îți tulbură și sentimentele de confort și siguranță în lume.

Totuși, cu cât poți recunoaște mai bine distorsiunile tale, cu atât mai mult vei deveni mai deschis către – și chiar vei căuta – o perspectivă mai obiectivă. Treptat, vei începe să te vezi pe tine însuți și pe partenerul tău într-o lumină diferită.

VALIDAREA „EULUI” PROPRIU PE CARE ÎL CUNOȘTI

După cum am menționat mai devreme, oamenii sunt în mod special motivați să verifice percepțiile de sine referitoare la a fi sau nu demn de iubire. Ei se autoverifică prin acordarea atenției în mod selectiv, prin amintirea selectivă și prin alegerea selectivă a informațiilor (Swann, Rentfrow și Guinn, 2003). Remarcați cum se întrepătrund aceste trei principii și cum toate conduc la același rezultat:

Atenția selectivă: Oamenii acordă mai multă atenție și reflectează mai mult asupra feedbackului care le confirmă propriul sentiment de a fi demn sau nedemn de iubire, față de feedbackul care le infirmă acest sentiment.

Memoria selectivă: Oamenii tind să-și amintească feedbackul care le confirmă sentimentul de a fi demn sau nedemn de iubire. Uneori nici măcar nu procesează informațiile care se opun prejudecăților lor, cu atât mai puțin să și le amintească peste timp.

Interpretarea selectivă: Oamenii tind să creadă fără cea mai mică îndoială feedbackul care le confirmă

sentimentul de a fi demn sau nedemn de iubire. Ei cred că orice feedback care contrazice prejudecățile lor e fie o greșală, fie o amăgire. Și interpretează, de asemenea, dovezile absente sau ambigue drept confirmare a percepțiilor lor despre sine.

Ca persoană care se luptă cu anxietatea de la nivelul relației de atașament, poți observa că tu confirmi selectiv că ești nedemn de iubire în următoarele moduri: ești foarte atent la orice dovadă că ești dependent emoțional, slab sau imperfect în vreun fel; și îți minimalizezi sau nu îți observi punctele forte sau însușirile pozitive. Apoi îți amintești lucrurile pe care le-a făcut sau le-a zis partenerul tău care confirmă că ești incapabil sau imperfect în mod esențial ori că e posibil să te respingă sau să te părăsească. În același timp, nu îți amintești momentele când partenerul tău ți-a spus că ești minunat sau când a fost alături de tine într-o perioadă dificilă. Dacă acum nu ești implicat într-o relație, e foarte probabil că îți vei aminti toate momentele când ai fost respins, însă nu te vei gândi la lipsa ta de interes pentru cei care au fost interesați de tine sau la relațiile de care te-ai bucurat, chiar dacă până la urmă nu au mers.

Poate fi dificil să dobândești perspectiva de a vedea aceste prejudecăți și efectele lor asupra interacțiunilor tale zilnice cu oamenii. Așa că, dacă e necesar, ia-ți timp să revizuiști această secțiune și să o aplici, împreună cu următorul exercițiu, la viața ta.

Exercițiu: **Observă cum folosești autoverificarea**

Revizuiște evaluarea gradului tău de anxietate de la nivelul relației de atașament, din secțiunea „Principiile de bază ale modului în care relaționezi” din capitolul 1. Acest lucru îți va arăta cât de demn de a fi iubit te consideri.

Răspunde la următoarele întrebări pentru a putea înțelege mai bine cum *menții* percepția de sine că nu ești demn de iubire (în măsura în care simți acest lucru). Acest test reprezintă un pas important înspre ruperea cercului vicios. Completează răspunsurile gândindu-te atât la partenerul tău, cât și la alte persoane apropiate din viața

ta. Repetă exercițiul zilnic, până când va deveni firesc să conștientizezi aceste probleme în viața de zi cu zi. Pentru că impulsul de autoverificare îți poate îngreuna această sarcină, scrie răspunsurile, ca mod de a rămâne concentrat și de a le putea folosi ca îndrumare. Vei avea nevoie, de asemenea, de aceste răspunsuri și pentru a te ajuta să efectuezi un exercițiu din capitolul următor. Poate vei considera că îți este de ajutor și să discuți despre acest lucru cu partenerul, dacă simți că te sprijină, sau cu altă persoană în care ai încredere.

Contestarea atenției selective

«Gândește-te la situațiile de azi care ți-au demonstrat că ești demn de iubire sau care, cel puțin, te-au făcut să pui la îndoială percepția de sine că n-ai fi demn de iubire. Alege una sau două dintre ele (de exemplu, partenerul tău a vrut să urmărești împreună un program la televizor sau un prieten te-a sunat).

Ce sentimente ai avut în aceste situații? (De exemplu - fericit, stânjenit, derutat sau n-ai simțit nimic special.)

- Care au fost gândurile tale despre aceste situații? De exemplu, ai respins sau minimalizat acest feedback? Te-ai îndoit de sinceritatea sau de competența persoanei care ți-a oferit acest feedback? (De exemplu, ai presupus că partenerul tău a vrut să vă uitați la televizor doar din obișnuință?)
- Poți să-ți dai seama cum faci - sau e posibil să faci - autoverificarea folosindu-te de atenția selectivă?

Contestarea memoriei selective

Ce lucruri bune sau pozitive ai făcut azi? (Totul contează, nimic nu e insignifiant.)

- în ce fel ți-au arătat membrii familiei, prietenii sau chiar cunoștințele că te apreciază?
- în ce fel ți-a arătat partenerul tău că ține la tine?

Contestarea interpretării selective

Dacă ești de părere că ți-a demonstrat cineva în vreun fel că ești nedemn de iubire, e posibil să fi interpretat tu greșit motivația sau intențiile acelei persoane? (De exemplu, ai interpretat greșit oboseala partenerului, ca

dovadă că tu ești neinteresant sau nedemn de iubire?)

- E posibil să consideri că feedbackul primit e mai rău decât a fost intenția celui care l-a inițiat? (De exemplu, să crezi că ești imperfect și nedemn de iubire când partenerul tău voia doar să-ți vorbească despre ceva ce l-a deranjat.)

— Îți minimalizezi punctele forte și te concentrezi pe faptul că nu acționezi pe măsura așteptărilor tale nerealiste sau conform realizărilor partenerului tău sau ale altora?

Analizează-ți răspunsurile la fiecare dintre secțiunile de mai sus despre contestarea atenției, memoriei, respectiv a interpretării selective. Observă cum folosești autoverificarea în fiecare dintre aceste situații. Ce tipare vezi? De exemplu, devii gelos foarte repede; sau te aștepti mereu să fii respins; sau îți spui mereu că ești incompetent, imperfect sau nu ești pe măsura partenerului tău; sau, poate, te lupți cu sentimentul că partenerul te va părăsi de îndată ce va vedea cine ești „cu adevărat”; sau poate te supără faptul că partenerul tău pare că nu ține la tine. Notează-ți în detaliu temele recurente și păstrează notițele pentru a le folosi în exercițiul „Revelarea cunoscutului invizibil” din capitolul următor.

VALIDAREA MODULUI ÎN CARE ÎL VEZI PE CEILALȚI

Așa cum oamenii folosesc în mod inconștient distorsiunea de confirmare pentru a se autoverifica dacă sunt demni de iubire sau nu, tot așa ei o folosesc și pentru a menține sentimentul că partenerii lor, sau alții, sunt disponibili emoțional sau nu.

Evident, cei care pleacă de la prejudecata că ceilalți nu vor fi acolo pentru ei tind să-și perceapă partenerii drept indisponibili emoțional. Astfel, ei se percep pe sine ca fiind în principiu singuri și se protejează bazându-se doar pe ei înșiși. Mai puțin evident – și aparent paradoxal – este că te poți simți, de asemenea, singur și când crezi că ceilalți *sunt* în general disponibili emoțional. Asta se întâmplă cel mai probabil când te îndoiești că ești demn de

a fi iubit, ceea ce te poate face să te gândești că aceia care sunt disponibili vor ajunge până la urmă să te respingă pe *tine*. Așadar, deși la începutul relației poate ai gânduri pozitive despre partenerul tău, cu timpul aceste percepții se vor transforma, probabil, în gânduri negative, pe măsură ce vei găsi confirmări că el, de fapt, nu e acolo pentru tine.

Din perspectiva prejudecăților tale despre indisponibilitatea partenerului tău, ești înclinat să crezi mai degrabă că, dacă el se comportă problematic, este din cauza unei trăsături de caracter care nu se schimbă, în loc de a fi din cauza unei anumite situații sau a unui anumit context.

De exemplu, dacă partenerul tău nu te sună într-o zi de la serviciu, ai putea să tragi concluzia pripită că acest lucru înseamnă că el nu ține la tine sau chiar să crezi că totul se datorează unei intenții malițioase a lui de a se juca cu emoțiile tale – spre deosebire de a crede că probabil a fost foarte ocupat în acea zi la serviciu. Cu cât ai un tip de atașament mai anxios, cu atât e mai probabil ca acest lucru să se întâmple când ai o stare de spirit proastă și se va întâmpla mai rar când te simți bine sau când ești fericit în relația ta. Din contră, dacă ai un partener foarte evitant, el va considera acest lucru chiar când se simte stabil emoțional și relația voastră merge bine.

Tendința de a-i percepe pe ceilalți drept indisponibili emoțional creează „puncte oarbe”. Pur și simplu nu „vezi” cum îți menții convingerea că partenerul tău nu e disponibil. La fel ca și în cazul autoverificării, această distorsiune acționează prin intermediul atenției selective, memoriei selective și a interpretării selective – dar, de data aceasta, cu referire la cealaltă persoană.

RELĂȚIONARE DE TIP CIRCUIT ÎNCHIS

De fiecare dată când Dick o vede pe Jane prin casă, o ridiculizează.

De fiecare dată când Jane îl vede pe Dick, încearcă să-l evite.

Dick își alimentează sentimentele de superioritate ridiculizând-o pe Jane.

Evitarea lui Dick de către Jane confirmă sentimentele lui de superioritate.

De fiecare dată când Jane îl vede pe Dick, încearcă să-l evite.

De fiecare dată când Dick o vede pe Jane, o ridiculizează.

Jane își alimentează sentimentele de inferioritate evitându-l pe Dick.

Ridiculizarea lui Jane de către Dick confirmă sentimentele ei de inferioritate.

Partenerii dintr-o relație mențin un anume echilibru între ei, rezistând schimbării, chiar când relația este încordată. Fiecare persoană își confirmă propria percepție asupra sinelui printr-un comportament consecvent cu aceasta. Iar acest comportament, la rândul lui, generează un răspuns de la partener care confirmă această percepție de sine. Având acest feedback drept „dovada” a ceea ce ei „știu” deja despre ei înșiși, oamenii acționează din nou conform cu percepția lor de sine... este un cerc vicios.

Într-un mod ciudat, tiparul de mai sus le oferă atât lui Dick, cât și lui Jane o senzație de siguranță – ei știu la ce să se aștepte de la ei înșiși și de la celălalt și cum să reacționeze. Această previzibilitate îi asigură un anume confort chiar și lui Jane – ei i-ar fi mult mai greu dacă Dick ar fi uneori foarte amabil, iar alteori, răutăcios. Sau imaginează-ți cât de confuz și problematic ar fi pentru Jane – chiar dacă *s-ar simți bine – dacă Dick *s-ar comporta bine cu ea în mod consecvent, când ea crede cu convingere că e nedemnă de iubire și se așteaptă ca el *s-o respingă în orice moment.

Când ceilalți te tratează într-un mod care corespunde cu percepția ta de sine, te simți validat și relația se simte confortabil de familiar, chiar dacă este dureroasă. Ești, de asemenea, mai înclinat să continui relația în acest caz, decât dacă persoana cealaltă nu „se prinde” de felul tău de-a fi. De exemplu, cum probabil vă așteptați, oamenii cu

atașament securizant, care se simt bine cu ei înșiși, își doresc să fie în preajma altora care îi apreciază. Totuși – iar acest aspect probabil că nu este la fel de ușor de sesizat – oamenii cu atașament anxios, care au o stimă de sine scăzută, își părăsesc adesea partenerii când aceștia continuă să îi perceapă drept valoroși și demni de a fi iubiți, în schimb, ei au tendința de a rămâne alături deși de a se căsători cu parteneri care nu îi sprijină – ceea ce, bineînțeles, nu face decât să le confirme sentimentul că nu sunt demni de iubire. Acest lucru îi pune într-o situație în care există o presiune juridică și socială de a rămâne într-o relație care este toxică pentru ei.

Din cauză că previzibilitatea asigură un anumit confort, orice schimbare în relație – chiar și una *pozitivă* – întâmpină adesea o rezistență. Oamenii sunt mânați atât de propriile convingeri, cât și de cele ale partenerului și ale celorlalți, să se întoarcă la un mod de a acționa mai previzibil. Deși această atracție exercitată de tiparele vechi de comportament este puternică, oamenii *pot* dezvolta noi modalități de a acționa. Când o persoană chiar se schimbă, unele relații vechi se adaptează la schimbare, altele se destramă, și apar și relații noi odată cu „noul sine”. Recunoașterea și acceptarea dinainte a acestor fapte fac trecerea mai ușoară.

Un exemplu bun în acest sens este oferit de filmul *Pretty Woman (Frumușica)* (1990). Nu mă refer la personajul principal, ci la Edward (Richard Gere), un om de afaceri puternic, capabil și cu foarte mult succes, care abordează viața într-un mod calculat, rece. Când o întâlnește pe Vivian (Julia Roberts), o prostituată, ea îl provoacă să se deschidă. La început el se opune, preferând să-și mențină masca distantă. Dar, cu timpul și datorită noii relații emoționale intime, el devine o persoană mai caldă. Apoi începe să abordeze și afacerile cu o atitudine mai umană. Aceste schimbări fac ravagii. Avocatul lui îl ironizează din cauza acestei schimbări și ceilalți „scrobiți” care lucrează pentru el îl evită. Dar, în stilul grandios al

Hollywoodului, spectatorii sunt convinși că Edward este un om schimbat. El se căsătorește cu femeia care l-a schimbat, iar angajații săi trebuie să învețe să se adapteze la noul lui sine sau să-și găsească un nou loc de muncă.

TIPARUL RELAȚIONAL „APROPIERE-RETRAGERE” O PROBLEMĂ OBIȘNUITĂ ÎNTR-O RELAȚIE

Unul dintre cele mai frecvente tipuri de relații problematice este modelul apropiere-retragere, care apare între un partener cu atașament anxios (de obicei, femeia) și un partener cu atașament evitant. De fapt, acest tipar este atât de frecvent, încât este foarte probabil să-l fi trăit chiar tu la un moment dat. Acesta funcționează astfel: de fiecare dată când partenerul anxios caută apropierea sau sprijinul, partenerul evitant se retrage, ceea ce îl face pe partenerul anxios să încerce din nou să se apropie. Uneori poate fi dificil să observi acest dans intim dincolo de zilnicele subiecte, discuții și interacțiuni. Pentru a-ți face o idee despre cum se întâmplă acest scenariu, să îi luăm drept exemplu pe Lucy și pe Ken. După ce au ieșit împreună timp de un an, ei s-au mutat împreună. Din păcate, după numai câteva luni relația lor a devenit tot mai tensionată:

Lucy: Când vii acasă, abia dacă mă saluți.

Ken: Păi, sunt obosit și vreau să pot respira puțin. Dar, după ce îmi mai revin, te întreb ce-ai mai făcut peste zi, iar tu mă tratezi cu răceală.

Lucy: Sigur, îți revii după ce faci un duș, te schimbi și te relaxezi puțin. Între timp, eu mă stresez cu pregătirea cinei. Tu nici măcar nu te oferi vreodată să mă ajuti. Ajung și eu acasă de la serviciu doar cu puțin timp înaintea ta, așa că sunt și eu obosită.

Ken: (cu voce scăzută) Am încercat să te ajut, dar nici măcar nu-ți place cum pun masa.

Lucy: Tu numești ceea ce faci punerea mesei? Aruncarea unui șervețel și a unei furculițe în dreptul scaunelor nu înseamnă să pui masa. Eu trebuie să vin după tine și să împăturesc șervețelul și să pun furculița pe el. Tu

faci totul așa - cu jumătate de măsură -, iar eu trebuie să termin ce-ai început tu.

Ken: (dă din umeri) Orice-aș face, nu ești mulțumită.

Lucy: îmi doresc doar să faci și tu ceva din treburile casnice fără să fie nevoie să te rog eu; și să *termini* ce începi. Cât de greu poate fi? Dar tu nu faci nimic, iar eu sunt nevoită să fac totul singură - cum ar fi spălatul rufelor, curățenia și chiar planificarea vacanțelor noastre. Tu spui că mă iubești, dar nu mai simt asta. Simt că am rămas singură.

Ken: (pe un ton prozaic) Bine, promit că o să pun masa mai cu grijă; și voi pune și rufe la spălat.

Nu sună foarte promițător, nu-i așa? Interesant □ că amândoi *cred* că fac ceva pentru relația lor, dar...

Ca Lucy, poate te lași prins în acest tipar, concentrându-te fie pe dorința de a te conecta la partener, fie pe sentimentul că nu există conectare; uneori pe amândouă. Așa încât protestezi împotriva distanței pe care o ia partenerul tău. Lucy face acest lucru cerând atenție și receptivitate. Dar distanța partenerului ei évitant confirmă sentimentul ei că nu este iubită și teama ei că nu»

este demnă de iubire. Disperată, ea face tot ce poate ca să lupte pentru relația ei, inclusiv să acorde multe concesiuni partenerului, dar și să ceară înnebunită tot mai multă receptivitate din partea lui. Interacțiunile lor o fac să se simtă însingurată și îi confirmă gândirea negativă despre el și despre relația lor (pentru exemple, vezi tabelul următor). Absorbită de propriile emoții, ea nu recunoaște distresul pe care îl resimte el ca răspuns la cerințele ei.

GÂNDURI OBÎȘNUITE ÎN DINAMICA APROPIERE-RETRAGERE

Partenerul	cu	Partenerul	cu
atașament	anxios	seatașament évitant	se
concentrează	pe dorința	concentrează	pe
de a se conecta	mai mult: dorința de a menține		
	distanța, pentru a fi		
	*în siguranță față de		
	furia		sau

dezaprobarea
celuilalt:

Nu reprezint o Încerc doar să
prioritate. fac ce vrea
partenerul, ca să nu
se supere.

Trebuie să am grijă După el, nu fac
de toate. nimic cum trebuie.

Dacă eram mai Niciodată nu-l
deștept/mai atractiv, pot face fericit.
partenerul ar fi fost mai
interesat de mine.

Nu știu ce să
Nu facem nimic mai fac pentru a-l
împreună. face fericit.

Nu-i pasă cum mă Nu vrea
simt eu. niciodată să facă sex.

El nu-i niciodată E prea
acolo pentru mine. dependent emoțional.

Nu-mi dă nici măcar E prea emotiv.
o felicitare de ziua mea.

Nu-i pasă de ce Are prea mult
cred eu. bagaj emoțional.

Nu e afectuos deloc Se supără tot
- nu există niciun pic de timpul din orice.
romantism sau pasiune în
relația noastră.

Mi-ar fi mai
bine dacă aş fi

O să mă părăsească. singur.

Notă: Femeile sunt, de obicei, cele cu atașament
anxios, iar bărbații sunt cei cu atașament évitant. Totuși
există multe cupluri la care apare tiparul opus.

Sau poate ești mai mult precum Ken. Poate ești o
persoană évitantă, în general, dar simți și anxietate. O
persoană évitantă prinsă în acest tipar se concentrează pe
dorința de menținere a unei distanțe emoționale sigure și

pe modul de a acționa defensiv la furia și dezaprobarea partenerului. Ken se simte mai în largul său când este independent și se află într-o poziție puternică – nu vulnerabilă – față de Lucy. Când ea se supără, el încearcă să se distanțeze emoțional de sentimentele ei și de propriile-i temeri de separare. El face acest lucru prin a se gândi la ea într-un mod negativ (pentru exemple, vezi tabelul). Și, de asemenea, el se retrage, apelând tot mai mult la tendința lui de a fi autonom. Acționând astfel, el nu reușește să recunoască sau să înțeleagă dorințele de apropiere, căldură și reasigurare ale lui Lucy; și nici modul în care lipsa lui de expresivitate emoțională și de căldură o face să se simtă dureros de singură.

Tiparul cel mai frecvent pe termen lung pentru aceste cupluri este acela că amândoi partenerii se situează cu timpul pe poziții tot mai extreme. Totuși, pentru mulți dintre ei, apare în cele din urmă o inversare de roluri. După ani de relație, persoana evitantă devine tot mai distantă și mai ostilă; iar cea anxioasă devine tot mai nemulțumită și recurge la comportamente de protest tot mai intens, cum ar fi să fie ostil sau să amenințe partenerul că-l va părăsi. Dar, printre momentele furtunoase, persoana anxioasă se gândește la amintirile și sentimentele bune, ceea ce o face să acționeze într-un mod pozitiv, reconciliant. Partenerul évitant rămâne totuși retras și mânios. Cu timpul, partenerul anxios renunță la orice încercare de apropiere. Adesea, în cazul cuplurilor căsătorite, soția – care reprezintă, cel mai probabil, partenerul anxios – decide să plece după ce copiii cresc și se mută din casa părintească

(deși ea nu așteaptă întotdeauna atât de mult). Luat prin surprindere, soțul caută uneori cu disperare să o aducă înapoi. Deși acesta este un scenariu complex, este totuși foarte des întâlnit.

Dinamica apropiere-retragere ia o întorsătură foarte neplăcută în cazul unor relații care devin manipulative și uneori abuzive. Partenerul anxios poate recurge la intimidare sau agresivitate pentru a obține atenția,

încurajarea sau iubirea partenerului nereceptiv și detașat. Ocazional, partenerul évitant este cel agresiv, deși adesea este vorba de o agresivitate pasivă – exprimată, de exemplu, prin tăcere rece, datul ochilor peste cap sau alte moduri de a arăta lipsa de respect. Acest comportament este modul partenerului évitant de a încerca să-l facă pe partenerul anxios să se retragă.

Exercițiu: Dacă ai fi o muscă pe perete, ce ai vedea în casa ta?

Poate fi deosebit de edificator să acorzi atenție tiparelor de comunicare din relația ta – în special celor care apar în situații conflictuale. Notarea sentimentelor, gândurilor și acțiunilor fiecărui partener poate duce la conștientizarea unor lucruri importante. Să analizăm următorul exemplu:

Jill *se simte* îndurerată că Paul nu petrece timpul cu ea în weekenduri, ci stă, în schimb, cu prietenii lui. Ea *crede* că lui nu-i pasă de ea. Ea exprimă acest lucru prin plâns și prin a-i spune că e egoist. Paul *se simte* atacat, *crede* că ea exagerează și *reacționează* retrăgându-se. Jill *se simte* îndurerată, iar ciclul se repetă.

Având acest exemplu în minte, gândește-te la un conflict care tinde să se repete în relația ta. Apoi gândește-te la următoarele întrebări legate de acesta. (Deși aceste întrebări pleacă de la premisa că tu ești cel care te-ai supărat primul, ele se pot modifica pentru a reflecta situația în care partenerul tău inițiază conflictul.)

Pe măsură ce conflictul se desfășoară...

SENTIMENT: Ce simți despre ce se întâmplă?

GÂND: Ce crezi despre partenerul tău?

ACȚIUNE: Cum reacționezi la această problemă?

SENTIMENT: Ce-ți imaginezi că simte partenerul tău ca efect al acțiunii tale?

GÂND: Ce-ți imaginezi că gândește partenerul tău despre tine?

ACȚIUNE: Cum reacționează partenerul tău?

Notează cum continuă interacțiunea și cum se încheie (de exemplu, se termină totul exploziv, sau vă

retrageți amândoi). Pentru răspunsurile la întrebările legate de percepția partenerului, poate fi util să-l întrebi pe el cum s-a simțit și ce a gândit – dar numai dacă poți vorbi cu el eficient. În caz contrar, încearcă să găsești răspunsurile simțind empatie față de el pentru a-ți imagina ce ar spune el; sau cere ajutorul unei persoane de încredere.

Analizează-ți tiparele

— Cum sunteți fiecare dintre voi doi afectați de sentimentele și acțiunile celuilalt?

\$ Ce tipare observi?

— Cum confirmă această interacțiune convingerile tale despre cât de demn de iubire ești?

«Cum confirmă această interacțiune convingerile tale despre cât de disponibil emoțional este partenerul tău?

Într-un moment potrivit, calm, poate vrei să vorbești cu partenerul tău despre acest exercițiu, împărtășindu-i ce ai conștientizat prin intermediul acestuia. Poate vrei, de asemenea, să-l întrebi pe partenerul tău și în ce mod afectează interacțiunile voastre sentimentul lui de a fi demn de iubire și percepția lui despre cât de disponibil emoțional ești tu.

Pentru a da un sens tuturor acestora, este mult de lucrat atât cu tine însuși, cât și împreună cu partenerul tău. Și poate că ți se pare util să acorzi ceva timp acestei analize. Ori, poate consideri că e mai bine să te gândești puțin la asta acum, apoi să te reîntorci asupra ei peste o vreme.

REZUMAT: PRIVIRE ÎN PERSPECTIVĂ

În acest capitol, ți-am arătat cum se combină tipul tău de atașament, autoverificarea și distorsiunea de confirmare în așa fel încât tu să continui să repeți vechi tipare de comportament. Acestea îți deformează percepțiile și încurajează adesea moduri contraproductive de a te vedea pe tine însuși și pe partenerii tăi (din trecut, prezent și viitor). Acest capitol are multe lucruri pe care trebuie să încerci să le înțelegi și să le asimilezi. Pentru ca înțelegerea să fie deplină, trebuie să petreci ceva timp

gândindu-te la ele. Și, bineînțeles, trebuie să le aplici la modul în care ți-ai trăit viața și continui *s-o faci.

y y în capitolul următor voi expune mai pe larg chintesenta acum este posibil să știi toate aceste informații în teorie și să rămâi totuși orb la modurile tale problematice de a interacționa cu lumea. Această înțelegere te poate ajuta să-ți deschizi ochii asupra felurilor în care poți sparge tiparul și poți stabili relații mai fericite și mai sănătoase.

Capitolul 4

Depășirea obstacolelor

Chiar și când oamenii sunt conștienți de tiparele relației lor și sunt motivați să se schimbe, ei își subminează adesea inconștient încercările de a deveni o versiune mai bună a lor înșiși. De exemplu, Vito o iubea pe Miranda și știa că gelozia lui intensă (și nejustificată) o supăra pe ea. El se temea că o va îndepărta, astfel încât și-a luat angajamentul să aibă încredere în ea, mai ales după ce ea ținuse la el pentru că el se uitase pe furiș în telefonul ei. Totuși, după o săptămână, el a luat din nou, impulsiv, telefonul Mirandei ca să vadă dacă ea trimisese SMS-uri altor bărbați. Ea fiind?

chiar în camera alăturată, acest comportament părea în mod evident autodistructiv, însă nu aceasta fusese intenția lui. Acest incident se petrecuse după ce, în ziua precedentă, el văzuse o fostă iubită a lui ținându-se fericită de mână cu un alt bărbat la mail. Această privire fugitivă la telefonul Mirandei, deși imprudentă și riscantă, a fost, de fapt, încercarea lui de a se *ajuta* pe sine însuși să recâștige sentimentul de siguranță.

După cum am menționat, oamenii au nevoie de un sentiment de siguranță pentru a funcționa în viața de zi cu zi. Impulsul de a găsi acest sentiment este în mod special amplificat când te temi că ai putea să-ți pierzi partenerul, pentru că această teamă poate genera retrăirea acelei panici primordiale pe care poate ai simțit-o în copilăria mică, când fiecare pericol îți amenința supraviețuirea și tu îi căutai pe părinții tăi pentru a te alina și a te proteja.

Altfel spus, când ai sentimentul că partenerul tău poate nu e acolo pentru tine, te poți simți - în esența ființei tale - *speriat de moarte*. Sau, când încerci să te schimbi într-un fel care se opune tipului tău de atașament, care a fost creat ca să te mențină în siguranță, e foarte probabil că te vei reîntoarce instinctiv la comportamentele tale familiare de atașament - chiar dacă acele comportamente (ca în cazul lui Vito) sunt contraproductive și pun bețe-n roate angajamentului tău conștient de a „face mai bine”. Acest mod de a înțelege comportamentul nu este întotdeauna intuitiv și poate fi derutant. Deci să analizăm în detaliu.

AMĂGIREA DE SINE

Tipurile de atașament ale oamenilor și comportamentele lor legate de atașament fac parte într-atât din ceea ce sunt ei - și pot fi motivate atât de puternic de panica primordială - încât este extrem de dificil pentru ei să recunoască toate modurile în care folosesc autoverificarea, chiar și când ei știu să fie atenți la această distorsiune. Uneori, distorsiunea lor poate fi atât de atotcuprinzătoare, încât îi împiedică să devină conștienți de probleme chiar când acestea devin flagrante.

De exemplu, unii oameni cu atașament anxios încep să consume alcool ca mod de a-și găsi alinarea în urma stresului de a se simți respinși. Chiar și când acest mod nesănătos de a face față situației se transformă în alcoolism, adesea ei nu realizează sau nu recunosc gravitatea situației, pentru că acest lucru i-ar tulbura și mai mult. Uneori ei rămân într-o stare de negare chiar după ce sunt prinși de mai multe ori conducând sub influența alcoolului. În mod similar, multe femei cu atașament anxios iau vina asupra lor când sunt abuzate verbal și bătute de către partener - ceea ce se întâmplă mult prea des - și aleg să rămână în acea relație. Pentru cei care privesc din afară, poate fi de neînțeles cum cei care suferă nu pot vedea clar care e problema și care e soluția (de exemplu, *Nu mai bea!* sau *Părăsește-l pe ticălos!*).

O situație poate și mai exasperantă pentru cei care

privesc din afară este cea în care persoana respectivă recunoaște și ignoră alternativ problemele. De exemplu, să vedem cazul Lindei. Ea credea că are „totul” – un soț iubitor, niște copii minunați, nicio grijă financiară –, dar era deprimată. Și era, de asemenea, supărată pe ea însăși pentru că nu credea că are dreptul să fie nefericită. Totuși, încă din prima noastră ședință, a reieșit clar că ea simțea că soțul ei nu o respecta, că ea își dedicase viața lui (și altora) într-atât încât nu mai făcuse nimic pentru ea însăși – așa că se simțea nefericită. Când am repetat ce spusese ea însăși ca să audă și ea, a reacționat ca și cum ar fi auzit vorbele acelea prima oară. „Chiar am spus asta, nu-i așa? Uau!” Dar numai peste câteva momente ea se plângea din nou că nu știe de ce este așa nefericită.

E clar că ea știa la un anumit nivel de existența acestei lupte interioare, altfel nu mi-ar fi spus asta. Însă, de asemenea, ea nu putea să lase această luptă să îi ocupe leier și pe deplin conștiința. Deci, într-un fel, conflictul interiorii era și nu îi era cunoscut. Această trăire apare când simți că există ceva care se opune tipului tău de atașament sau care îți contestă tipare bine stabilite ale identității tale, dar nu recunoști asta pe deplin. Este vorba despre un mod autoprotector de a te distanța de o amenințare psihologică sau de o durere emoțională (o dinamică la care psihoterapeuții se referă adesea drept „disociere”). Poți, de asemenea, să ai sentimentul că „știi-dar-nu-știi” astfel: gândește-te la cineva care în copilăria mică a primit atenție doar când își exprima emoțiile în mod exagerat; bazându-se pe această experiență timpurie, persoana respectivă ar putea continua să se comporte cu ceilalți și în viața de adult conform unui tipar emoțional exagerat. Și, deși își dă seama că este emotivă, ea nu știe în mod conștient că acesta este modul ei de a se apropia de ceilalți – ceea ce contrastează cu conștientizarea parțială de către Linda a faptului că e nefericită. Eu denumesc amândouă experiențele de a-ști-dar-a-nuști, *cunoscutul invizibil*.

(Am adaptat termenul acesta de la psihanalistul

britanic Christopher Bollas [1987], care a folosit prima oară termenul *cunoscutul negândit* special pentru a descrie acele experiențe pe care oamenii nu și le amintesc, pentru că s-au întâmplat înainte de vârsta de trei ani.)

Când te lupți să înțelegi de ce este așa dificil să-ți schimbi modul în care acționezi într-o relație, ia în considerare că poate trebuie să te gândești la trecutul tău ca la o modalitate de a-ți explora cunoscutul invizibil. Pentru că tiparele se stabilesc în baza experiențelor anterioare (copilăria având, adesea, o influență foarte puternică), oamenii reacționează uneori la situații din prezent într-un fel care are sens doar când privești în trecut. În cazul Lindei, ea și-a petrecut copilăria încercând fără succes să-și mulțumească mama, care o trata cu asprime. Știind acest lucru, nu a fost greu de înțeles cum și-a dezvoltat un mod de a fi foarte amabilă cu ceilalți, încercând din răspuțeri să le evite mânia. Și, deși „amabilitatea” ei a ajutat-o să-și facă mulți prieteni, a și făcut-o, adeseori, să se simtă neimportantă. Nu e de mirare că s-a luptat cu acel cunoscut invizibil și n-a putut vorbi sincer, deschis, cu soțul ei despre multe probleme de ale lor – probleme care s-au adunat cu timpul. În cele din urmă distresul ei a devenit atât de intens, încât a apelat la psihoterapie.

Din păcate, când folosești moduri nesănătoase de a face față situațiilor sau de a relaționa cu ceilalți, încercările tale de a te descurca și de a rezolva problemele devin adesea un cerc vicios. Aceste tactici înrăutățesc situația – și perpetuează tiparele de relaționare în circuit închis discutate în capitolul anterior. Cazul Lindei este un bun exemplu în acest sens. Ea a reacționat la teama ei de respingere prin a fi foarte amabilă, dar acest comportament a făcut-o să se simtă neimportantă și respinsă, fapt la care a reacționat prin a încerca să fie și mai amabilă. În mod similar, cel care are o problemă cu alcoolul folosește acest comportament pentru a-și atenua distresul, însă totul duce la și mai multe probleme și stres. El reacționează la această situație prin a încerca

din nou să-și înece durerea în alcool și, astfel, tiparul se repetă iar și iar – chiar dacă mariajul lui se destramă și capacitatea de a funcționa la serviciu se deteriorează. Și, după cum îți poate spune orice perfecționist exagerat, cu cât încerci să faci totul bine, cu atât mai multe probleme apar în acțiunile tale.

LOGICA SE OPREȘTE AICI

Poate te întrebi „Bine, înțeleg ideea asta referitoare la *cunoscutul invizibil*, dar de ce oamenii nu se pot schimba pur și simplu când le sunt scoase în evidență aceste experiențe?”

Pare logic să fie așa – ca și cum poți să deschizi un seif dacă ai combinația potrivită de semne. Dar nu e așa de ușor. Propria complexitate care-ți permite să-ți dezvolti identitatea, astfel încât să poți funcționa cu relativă ușurință în viață, face ca asemenea soluții simple să fie frecvent ineficiente. Oamenii au adesea gânduri sau convingeri care intră în conflict unele cu altele ori primesc un feedback care se opune convingerilor lor; iar asemenea conflicte cauzează o tensiune interioară pe care psihologii o denumesc *disonanță cognitivă*. Aceasta este o experiență extrem de neplăcută, pe care, inconștient, oamenii încearcă din răsputeri *s-o evite. În cartea lor **S-au făcut greșeli*, psihologii Carol Tavris și Elliot Aronson explică: „Într-un anumit fel, teoria disonanței este o teorie a punctelor oarbe: cum și de ce oamenii se orbesc pe ei înșiși în mod neintenționat, astfel încât nu reușesc să observe evenimente și informații vitale care ar putea să-i determine să își pună la îndoială comportamentul și convingerile”. [*S-au făcut greșeli, (dar nu de către mine)*, Carol Travis și Elliot Aronson, Ed. Herald, 2015, p. 59.]

Pentru a înțelege cum îți afectează acest lucru tipul tău de atașament și relațiile, amintește-ți că îți stabilești tipul de atașament pentru a te simți protejat și în siguranță în lume. Acest mod de a fi *începe să se formeze în copilărie și este consolidat prin experiențe zilnice de autoverificare și distorsiune de confirmare care se petrec de-a lungul întregii vieți – încercarea ta de a *dovedi* că ești

cine crezi că ești (de exemplu, cineva nedemn de iubire) și că toți ceilalți sunt cine crezi tu că sunt ei (de exemplu, figuri de atașament disponibile).

În scopul clarificării, să luăm drept exemplu o femeie cu atașament anxios cu stimă de sine scăzută. Poate pe moment se va simți bine când iubitul ei îi face complimente, dar acest lucru va crea disonanță cognitivă. Astfel, ea se va întoarce repede la părerea de sine negativă, împreună cu o multitudine de motive care să justifice de ce este „nedemnă de iubire” - totul rezolvându-i disonanța prin autoverificarea (și întărirea) imaginii negative pe care ea o are despre sine. Acesta este modul în care disonanța cognitivă și autoverificarea conlucrează pentru a bloca schimbarea.

Și, pentru a complica și mai mult lucrurile, ceea ce simt oamenii despre evenimente din trecut îi poate împiedica să lase acele evenimente în urma lor și îi poate determina să acționeze în moduri nesănătoase sau să se lupte cu anumite situații. De exemplu, faptul că o femeie știe la nivel mental că a fost abuzată sexual în copilărie nu reprezintă o alinare a durerii emoționale cauzate de acea experiență, la fel cum faptul că știi că ai fost lovit de cineva cu o cărămidă în cap nu îți vindecă fractura craniului. Așa că ea poate va încerca să evite să se gândească la acea experiență, deși continuă să se simtă stânjenită când vine vorba de intimitate fizică. În astfel de situații, când oamenii sunt obligați să evite durerea emoțională sau motivele pentru aceasta, ei continuă să trăiască alături de cunoscutul invizibil - care provoacă propria durere persistentă - și să repete orbește comportamente sau experiențe problematice.

Deși poate părea logic să-ți spui „uită, totul e în trecut”, acest sfat e inutil - sau mai rău. Nimeni nu vrea să se simtă tulburat; iar a crede că te torturezi intenționat nu face decât să adauge o durere în plus.

Chiar și oamenii evitanți prin structura lor și care se pricep destul de bine să-și nege durerea emoțională trebuie să lupte cu acel cunoscut invizibil, când totul

devine atât de dureros sau de distructiv încât sunt obligați să-i facă față. De exemplu, Laura, casnică și mamă, folosea autodisciplina pentru a se organiza și pentru a-și organiza familia. Totuși, pe măsură ce copiii ei au crescut, aceștia au început să-i conteste autoritatea, iar ea a început să-și iasă din fire. Independența lor în curs de dezvoltare a făcut să se dezlănțuie în ea atât emoțiile proprii (pe care s-a străduit mereu să le reprime), cât și îndoielile despre propria persoană (pe care abia dacă le recunoștea și față de ea însăși). Distresul ei a făcut să-i fie imposibil să rămână pe deplin încrezătoare în sine și a revelat cât de singură se simțise în mariajul ei. Undeva în adâncul ființei ei, ea știusese dintotdeauna că se înstrăinase de soțul ei – și că ea însăși fusese într-o oarecare măsură responsabilă de această scindare.

Calitatea cunoscutului invizibil de a-fi-și-a-nu-fi-văzut face confruntarea cu acesta dificilă. Pentru a-l recunoaște pe deplin și a-l pune la îndoială, oamenii trebuie să conteste în mod persistent regulile care le conduc viața în mod implicit, cum ar fi aceea de a se aștepta că nu vor fi iubiți cu adevărat și că nu vor putea conta pe ceilalți. De exemplu, Laura a reușit – cu ajutorul psihoterapie! — să recunoască faptul că ea nu avusese niciodată încredere deplină că soțul ei o va sprijini, așa încât a respins de obicei gesturile lui iubitoare și s-a concentrat mai mult pe momentele când el a dezamăgit-o. Deși a riscat să fie vulnerabilă împărtășindu-i soțului ei aceste gânduri, ea a descoperit că el o înțelegea și că voia, la rândul lui, o relație mai apropiată. Deschizându-te către posibilitatea de a te vedea pe tine însuși și de a-i vedea pe ceilalți în mod diferit, poți începe să nu te mai agăți atât de puternic de trecut și să-ți vindecă rănilor mai vechi. Acest lucru te poate ajuta să schimbi modul în care relaționezi cu tine însuși și cu ceilalți în prezent.

Exercițiu: **Revelarea cunoscutului invizibil** în capitolul precedent ai efectuat exercițiul „Observă cum folosești autoverificarea”, care te-a ajutat să identifici moduri în care faci acest lucru. Trece-ți în revistă răspunsurile sau fă exercițiul din nou.

Apoi cu exercițiul din acest capitol vom merge puțin mai departe.

Notează-ți o temă sau două pe care ai ales să te concentrezi. Citește temele pe care le-ai identificat când ai efectuat acel exercițiu din capitolul precedent. Apoi reia observațiile pe care le-ai făcut asupra modului în care folosești autoverificarea, trecând prin toate temele identificate.

Întreabă-te:

Cum te-ai simțit când ți-ai contestat atenția selectivă, memoria selectivă și interpretarea selectivă (de exemplu, ai simțit tensiune, disconfort)?

- în ce fel ți-au afectat distorsiunile convingerile despre tine însuși?

Revelarea cunoscutului invizibil. E posibil să descoperi că percepi distorsiunea, dar apoi nu o mai conștientizezi, fiind prins în mijlocul ei ca într-un vârtej. De exemplu, poate vezi că tinzi să respingi afecțiunea partenerului tău, considerând că e așa doar din obligație. Dar, în loc să-ți permiți să recunoști că distorsiunea ta te împiedică să vezi că el te-ar putea iubi, e foarte probabil ca tu să devii prins în încercarea de a-ți dovedi ție însuși că el de fapt nu te iubește și că te poate părăsi oricând. Faptul că vezi distorsiunea și apoi aceasta dispare este dovada că ai de-a face cu un cunoscut invizibil. E ca un truc magic – acum îl vezi, acum nu-l mai vezi!

Exersează asta din nou și din nou cu diferite exemple ale aceluiași teme. Repetarea exercițiului te va ajuta să devii tot mai conștient de felul în care cunoscutul invizibil îți conduce sentimentele și comportamentul. Te va ajuta, de asemenea, să vezi și ce rol ai tu în problemele din relația ta.

Poate fi foarte util și clarificator să discuți despre

observațiile, gândurile și sentimentele tale cu o persoană de încredere din viața ta – poate chiar cu partenerul tău. Și te poate ajuta și să ții un jurnal în care să ți le notezi.

ÎN CE FEL DUREREA MOTIVEAZĂ SCHIMBAREA

Când oamenii cu atașament anxios fac tot ce le stă în putință ca să-și dovedească valoarea, ei adesea încearcă în același timp să-și ascundă teama de respingere, sentimentul că sunt imperfecti și alte frământări pe care le au referitor la ei sau la ceilalți. De fiecare dată când reapar aceste probleme, ele sunt inconștient ascunse ca într-un dulap, departe de conștient (după cum am menționat mai devreme, mulți psihoterapeuți se referă la acest fapt drept *disociere*). Până la urmă, aceste „deșeuuri” (și problemele legate de ele) produc o presiune pentru a ieși la lumină – cam ca în imaginea cunoscută din desenele animate, în care ușa unui dulap prea plin stă să pocnească. Oamenii reacționează la stresul crescut în multe feluri, de pildă prin depresie, anxietate, insomnie, extenuare generalizată sau dureri cronice de spate; sau ajung să mănânce compulsiv, să abuzeze de alcool sau să cumpere în exces.

Chiar când teoretic recunoști că o anumită distorsiune **y** îți produce stres, poate nu-i dai foarte multă atenție. În schimb, trăiești cu impresia că „așa stau lucrurile”. E posibil să „știi” că ești nedemn de iubire sau să „știi” că nu te poți baza pe ceilalți. După cum menționează Robert Burton în cartea sa *On Being Certain: Believing You Are Right Even When You're Not* (2008), sentimentul oamenilor că ei știu ceva nu poate fi controlat și nu se pot aduce cu ușurință argumente împotriva acestuia. A rămâne așa cum au fost mereu reprezintă o atracție puternică pentru oameni, chiar când ajung să aibă un comportament autodistructiv.

De exemplu, oamenii cu atașament extrem de anxios și cu stimă de sine scăzută pot asculta sfaturi despre cum să se adune; ei pot avea gânduri pozitive; și se pot implica într-o mulțime de moduri de a se simți bine – dar ade –, >

sea toate acestea nu duc la nimic. La un nivel profund, ei „știu” că sunt inacceptabili într-un mod

esențial. Nu uita, ei și-au dezvoltat identitatea în timp, iar aceasta le oferă un sentiment de siguranță. Dar, în cele din urmă, mulți dintre ei resimt un distress atât de intens încât sunt forțați **1?**

să se gândească la faptul că trebuie să schimbe ceva la ei – chiar dacă nu știu ce este acel ceva.

Chiar și oamenii evitanți, care tind să adopte un comportament în care totul e sub control, sunt uneori împinși în afara zonei lor de confort de factori de stres gravi și cronici. Sentimentele de singurătate și vulnerabilitate de care s-au apărat întreaga viață îi copleșesc, astfel că sunt forțați să-și ia în serios durerea emoțională. În astfel de momente, ei sunt uneori dispuși – chiar dacă nu dornici – să încerce ceva diferit.

Deci, indiferent care este tipul tău de atașament, e foarte probabil că vei contesta statu-quo-ul numai după ce vei simți un distress intens sau o durere emoțională semnificativă. Asumându-ți riscul de a vedea cu adevărat și de a contesta **j** distorsiunile tale actuale cu privire la tine și la ceilalți, devii liber să iei în considerare noi perspective – o întreprindere dificilă, dacă ne gândim că scopul tipului tău de atașament este acela de a te face să te simți în siguranță în lume. Una dintre pacientele mele mi-a spus un citat profund pentru a explica de ce venise în cele din urmă la terapie, după ani întregi de luptă interioară cu acest conflict: „Și a venit și ziua când riscul de a rămâne strâns în boboc a devenit mai dureros decât riscul de a înflori”. (Sursa citatului este necunoscută, deși uneori a fost atribuit lui Anaïs Nin.)

NEVOIA DE EXPERIENȚE NOI

J

A simți durere emoțională și a înțelege modul în care îți menții tiparele problematice de comportament nu-ți oferă indicii despre cum să fii diferit și nu-ți schimbă automat tiparele în unele sănătoase. Schimbarea se dezvoltă în timp, odată cu noi experiențe. De exemplu, poate realizezi că tinzi să fii în gardă față de toți oamenii din viața ta actuală, chiar și față de soție), pentru că te-ai

simțit criticat sau abandonat emoțional de către părinți în copilărie sau pentru că un fost logodnic te-a înșelat cu cel mai bun prieten al tău. Totuși, chiar după ce realizezi acest lucru, tot mai ai câteva lucruri de făcut dacă vrei să te schimbi. Trebuie să-ți lași garda jos și să-ți permiți să fi vulnerabil în cadrul unei relații afectuoase. Apoi va trebui să-ți dezvolti reziliența, pentru a continua să te îndrepti către ceilalți, chiar dacă noua iubire te rănește (ceea ce *se va întâmpla* în cele din urmă în orice relație intimă). Dar nu e nevoie să exagerezi. Trebuie doar să înaintezi cu grijă. La fel ca un elastic, e nevoie să fii încordat, dar nu într-atât încât să plesnești.

Pentru a-ți face o imagine mai clară, să analizăm cazul lui Jessie. Părinții ei au iubit-o, dar ei au fost prin natura lor oarecum mai distanți emoțional. Deși zâmbeau și >» „râdeau și aveau o viață de familie „normală”, ei tindeau să se concentreze pe realizările copiilor lor mai mult decât pe calitățile personale și trăirile acestora. Când Jessie și frații ei erau triști, îndurerați sau simțeau orice fel de distrès, drept reacție, părinții lor le spuneau să nu se mai plângă și îi abordau cu o mentalitate de genul „adună-te”.

Astfel, Jessie a învățat să nu se lamenteze. Ea a ajuns să creadă că, dacă realizările ei erau imperfecte sau dacă avea sentimente ce-i provocau distres, aceasta însemna nu numai că nu va mai fi iubită, ci și că ea era imperfectă prin natura ei și că era nedemnă de iubire. Indiferent cât de mult reușise în viață (și avusese multe realizări), ea nu se simțea niciodată suficient de bună; și se aștepta ca toți ceilalți să-i vadă greșelile și să-i recunoască lipsa de valoare – și *s-o respingă. Din păcate, acest lucru însemna și că nu avea încredere în niciun bărbat care o plăcea, decât dacă el o respingea într-un fel sau altul. După cum îți poți imagina, relațiile ei cu bărbații fuseseră scurte și dureroase emoțional.

Pentru Jessie, la fel ca pentru mulți oameni crescuți în familii unde acceptarea a fost condiționată de realizările

lor, a fi autocritic reprezintă un mod de adaptare care are sens - ea încerca să rezolve toate problemele legate de performanța ei, astfel încât părinții ei să fie mândri de ea și s-o iubească. Acum, ca adult, autocritica ei „hiperînvățată” era o parte a identității sale pe care o folosea pentru a se ajuta pe sine în trei moduri importante. În primul rând, concentrându-se strict pe care putea să-și îmbunătățească performanța, ea putea uneori să evite stresul insuportabil de a ști că era imperfectă și nedemnă de iubire. În al doilea rând, ea încerca în mod direct să țină la distanță respingerea, despre care credea că se va întâmpla dacă ea eșua în vreun fel. Și, în ultimul rând, dar nu mai puțin important, eforturile ei suplimentare erau frecvent răsplătite când ceilalți erau încântați de realizările ei (deși ea însăși nu-și permitea să se bucure pe deplin).

Când Jessie a început terapia, era disperată să se elibereze de aceste atacuri ale ei îndreptate spre propria ființă, dar nu știa cum să scape. Ea era foarte conștientă că numai *dorința* ei de a acționa mai sănătos și de a fi mai fericită nu-i putea oferi o hartă care să-i indice calea de a ajunge acolo. Pentru a lăsa în urmă aceste căi vechi, bătute, circulare, e nevoie de conceperea unei căi de scăpare eficiente (sau de a obține ajutorul cuiva care are un astfel de plan). În cazul lui Jessie, acea cale de scăpare a însemnat să învețe să-și vadă valoarea ca ființă întreagă, nu doar prin realizările ei. Când a reușit să facă acest lucru, ea a putut să-și lase în urmă șinele critic și să se bucure de viața și de relațiile ei. Bineînțeles, ca în cazul multor lucruri în viață, „diavolul stă în detalii”. Următorul capitol îți va oferi câteva sfaturi esențiale despre cum poți să-ți creezi o cale de scăpare personalizată.

Partea a treia

Conștientizarea de sine compasională:

Antidotul anxietății

din relație

Capitolul 5 Calea către o siguranță profundă, durabilă

Dacă ai citit până aici, ai ajuns să-ți cunoști deja tipul de atașament și să înțelegi ce te face să perpetuezi modurile nesănătoase și ineficiente de a te vedea pe tine însuși și pe partenerul tău. Aceste cunoștințe sunt deosebit de importante. Dar, pe măsură ce-ți sporești conștientizarea de sine, te vei simți, de asemenea, atras de tentația de a-ți autoverifica vechile percepții de sine. Vei găsi moduri de a continua să te vezi pe tine însuși, pe partenerul tău și relația voastră așa cum ai făcut-o întotdeauna și de a rezista influenței cu potențial vindecător a ceea ce descoperi despre tine. Însă, dacă insiști, va învinge o nouă perspectivă – vei fi mai liber să înveți cum să cultivi o relație mai fericită și poate chiar îți vei schimba tipul de atașament. Deși acest gând îți dă mari speranțe, întrebarea de milioane este *Cum sâfaci acest lucru?* — cum să menții înțelegerea tiparelor nesănătoase și să și reușești (până la urmă) să cultivi o relație fericită?

Când îți pui această întrebare, e firesc să cauți răspunsuri directe – o listă de strategii sau tactici care nu dau greș care să te ajute să faci față acestor provocări. Cauți mijloacele directe care să te ghideze: *Fă acest lucru. Nu face acel lucru.* Adesea însă, metodele directe eșuează. Oamenii nu pot folosi eficient sfaturile „bune” pe care le primesc, din cauză că forul lor interior sprijină statu-quoul nesănătos.

Ceea ce trebuie este un mod de a schimba acel for interior – un mod care să îmbunătățească direct felul în care te raportezi la tine însuși și în care te conectezi emoțional la partenerul tău. Acest lucru mă duce cu gândul la ce s-a întâmplat cu o mică plantă pe care am avut-o cândva. Frunzulițele ei verzi aduceau un sentiment de căldură în biroul meu, deși planta nu avea flori. Dar, când m-am mutat într-un birou cu un perete întreg de ferestre mari prin care intra soarele dimineții, o mulțime de boboci roz au apărut brusc, înseninându-mi atât biroul, cât și starea de spirit. Tot astfel, oamenii pot primi de la o

relație afectuoasă „lumina solară” de care au nevoie pentru a înflori.

Dacă stai mereu în umbra anxietății de la nivelul relației de atașament, există două moduri de a găsi fericirea într-o relație - și chiar de a „dobândi” un atașament sigur - moduri despre care am menționat în capitolul 2. Primul mod este de a găsi o figură de atașament disponibilă emoțional, iubitoare, care te acceptă și este disponibilă în mod consecvent. Această figură de atașament poate fi un partener de cuplu, dar nu numai; poate fi vorba și de un membru al familiei, un prieten, un duhovnic, un psihoterapeut, un mentor sau chiar Dumnezeu. Într-adevăr, poate fi oricine către care te poți îndrepta pentru sprijin emoțional.

Celălalt mod de a găsi fericirea într-o relație este prin intermediul a ceea ce eu numesc *conștientizarea de sine compasională* - o conștientizare de sine din perspectiva de a-ți păsa de propria suferință și de a dori *s-o diminuezi. În ambele cazuri, iubirea ți se va strecura în suflet cu timpul, aducându-ți alinarea și asigurându-te că ești demn de ea. În cele din urmă, pentru a dobândi un atașament securizant, trebuie să fii deschis iubirii oferite de o figură de atașament disponibilă și să fii deschis către o conștientizare de sine compasională.

Din fericire, un partener cu adevărat iubitor te poate ajuta să-ți dezvolti conștientizarea de sine compasională; iar conștientizarea de sine compasională te poate ajuta să fii mai deschis către un partener cu adevărat iubitor. Fiecare dintre aceste două elemente îl consolidează pe celălalt - puțin câte puțin - pentru a te ajuta să te simți mai demn de iubire, să-ți vezi partenerul într-o lumină mai favorabilă și să lucrezi împreună cu partenerul tău la cultivarea unei relații fericite, sănătoase. În plus, acestea te pot ajuta să-ți creezi o semnificație (sau, mai precis, o reprezentare mentală) a partenerului tău - și, în cele din urmă, a propriei ființe - pe care *s-o porți cu tine oriunde ai fi și care să te aline și să-ți ofere siguranță în momente de stres.

Ideea că partenerul potrivit te poate ajuta să te simți iubit și fericit stă la baza tuturor visurilor – și poveștilor de dragoste. Poți înțelege intuitiv acest lucru. Dar conceptul de conștientizare de sine compasională are nevoie de niște explicații. Acest concept s-a dezvoltat din curiozitatea mea persistentă cu privire la diferitele domenii ale literaturii psihologice (nu doar la cele pe care le știam deja), la ce se spune în această literatură despre crearea schimbării personale. Pe măsură ce m-am avântat în mulțimea de studii de specialitate și am cugetat și la propria experiență clinică, ideea de conștientizare de sine compasională mi-a apărut ca având o importanță vitală în schimbarea personală și în vindecare. Cele două elemente constitutive ale sale sunt *conștientizarea de sine* și *compasiunea de sine* și le voi explica în detaliu mai jos. Apoi, în capitolele următoare, voi da exemple de exerciții care să te ajute să-ți dezvolți diferitele părți ale acestui set esențial de aptitudini.

CONȘTIENTIZAREA DE SINE

Pentru a putea îmbunătăți relațiile tale intime, trebuie să te uiți la rolul pe care îl ai și tu în producerea problemelor – sau la ceea ce faci pentru a împiedica relațiile chiar să înceapă. Totuși, după cum am explicat, prejudecățile oamenilor tind să-i orbească atunci când vine vorba despre această înțelegere a lucrurilor. Astfel că dezvoltarea conștientizării de sine și folosirea ei în mod eficient poate fi ceva complicat.

Dar, dacă insiști în a observa tendința ta de a-ți confirma preconcepțiile despre tine însuși și despre partenerul tău (sau potențialul partener), vei începe să vezi aceste prejudecăți mai ușor și mai clar. Și, dacă nu mai confunzi preconcepțiile cu adevărul absolut, vei fi mai liber să inițiezi schimbări pozitive.

Te ajută dacă te gândești la conștientizarea de sine ca fiind compusă din conștientizarea emoțiilor, conștientizarea gândurilor și *mentalizare* – le voi descrie pe fiecare mai jos.

CONȘTIENTIZAREA EMOȚIILOR

Emoțiile îți îmbogățesc trăirile într-un fel în care o existență pur intelectuală n-ar putea-o face. Este aceeași diferență ca, de exemplu, între *a ști* că un potențial partener de cuplu este potrivit pentru tine din punct de vedere teoretic și *a simți* pur și simplu că ești în al nouălea cer.

Deschizându-se către emoții, oamenii pot uneori identifica trăiri sau convingeri de care nu erau conștienți înainte sau a căror putere nu o realizaseră. De exemplu, o femeie poate realiza că este îndrăgostită de un prieten doar după ce e cuprinsă de gelozie când el se întâlnește cu o altă femeie. Un alt exemplu ar fi o femeie care știe că îi place să petreacă timp de una singură, dar realizează cât de important este acest lucru pentru ea doar când noul ei iubit devine sufocant. Emoțiile nu numai că dau viață existenței noastre; ci ne oferă, de asemenea, și informații care să ne ajute să luăm măsuri.

Pe lângă nevoia de a fi conectați la emoțiile lor, oamenii trebuie și să le poată *autoregla* - sau să le gestioneze - astfel încât să nu fie copleșiți de acestea. Ei încearcă să facă acest lucru în diferite feluri, multe dintre ele eșuând - și în unele dintre ele poate te regăsești și tu. De exemplu, ei pot încerca să reprime, să nege sau să amortească sentimentele care le provoacă stres. Dar când aceste tactici sunt folosite mult prea des, sentimentele respective, deși îngropate în adâncul sufletului, ajung să iasă la suprafață mai târziu - și asta cu înverșunare, făcându-i adesea pe oameni anxioși, deprimați sau mânioși. O altă abordare este aceea a ruminării, când oamenii își derulează în mod repetat în minte cauzele și consecințele unei probleme, în căutarea unei soluții. Dar, dacă problema respectivă nu are un răspuns real sau clar, ei rămân prinși într-un cerc vicios în care se simt supărați și anxioși, încearcă să rezolve problema pentru a reduce stresul, nu reușesc să găsească o soluție și apoi se simt și mai anxioși. Sau devin atât de copleșiți, încât simt că toate emoțiile lor sunt ca o

mare piatră pe sufletul lor.

Din contră, oamenii care se autoreglează emoțional eficient sunt capabili să tolereze și să accepte propriile emoții. Poate folosesc și ei strategiile de a face față distresului menționate mai sus, dar ei fac acest lucru fără să se întoarcă împotriva lor înșiși în alte feluri. De exemplu, poate își reprimă emoțiile când sunt la serviciu, dar își permit să se supere când sunt acasă și vorbesc despre sentimentele lor cu partenerii lor și cu alții. Pentru că nu se simt în mod special amenințați de distres, ei nu se apără foarte puternic de acesta. Iar acest lucru le permite să fie mai conștienți de sine. Drept urmare, ei sunt capabili să se mențină pe valul emoțiilor lor, în loc să simtă că se înecă în acesta.

Pentru a explica mai clar, să luăm exemplul cuiva care e îndurerat de moartea unui prieten apropiat. Dacă această persoană se teme de durerea ei sau vrea să o evite, și-ar putea reduce sentimentele la tăcere, ceea ce ar face-o să fie prinsă într-o amortire emoțională (cu toate că e protejată de durere) și incapabilă să se conecteze cu adevărat cu ceilalți într-un mod profund. Spre deosebire de această persoană, cineva care își acceptă durerea o poate, în general, împărtăși cu cei dragi și poate menține relații apropiate din punct de vedere emoțional. Deși zbuciumul provocat de emoțiile negative este întotdeauna dureros, cei care se pot autoregla eficient nu ajung să simtă suferință emoțională (distres cauzat de distres), cel puțin nu atât de mult ca oamenii care se luptă cu emoțiile proprii.

Uneori, oamenii cred că recunoașterea unei situații dificile înseamnă că ei trebuie fie să se resemneze în fața ei, fie să ia măsuri în vreun fel. Dacă nu sunt pregătiți să facă niciunul dintre aceste lucruri, ei încearcă să neghe trăirea pe care au avut-o. Și, în cele din urmă, resimt un distres căruia nu-i pot face față.

De exemplu, Amelia nu vrea să accepte că soțul ei nu e bun cu ea din cauză că se teme că, în acest caz, ar trebui fie să-l părăsească, lucru pe care nu este pregătită să-l

facă, fie să se resemneze la o permanentă nefericire. De fapt, sentimentele ei nu înseamnă niciunul dintre aceste lucruri, ci înseamnă doar că ea este nefericită acum. Din momentul în care recunoaște și acceptă aceasta, ea se va simți în ton cu ea însăși, ceea ce-i va oferi o perspectivă diferită asupra problemei. E foarte probabil că va realiza că are și alte opțiuni – cum ar fi că, de fapt, va fi mai fericită fără el, sau că ei doi pot rezolva împreună problemele mariajului lor. Bineînțeles, e posibil și ca ea să decidă totuși să se resemneze în fața situației date; dar, chiar și așa, ea ar face acest lucru cu o altă mentalitate, ceea ce i-ar permite să decidă în mod conștient care este cea mai bună cale de a continua cu mariajul lor.

DIFERENȚIEREA DINTRE GÂNDURI ȘI EMOȚII

Este important să cunoști diferența dintre gânduri și emoții. Poate te va surprinde să afli că mulți oameni le confundă. De exemplu, nu e neobișnuit să auzi pe cineva spunând: „Simt că am fost prea tăcut la acea întâlnire”. Acesta este, bineînțeles, un gând, și nu o emoție. Emoțiile sunt o combinație între o anumită stimulare și semnificația pe care o dăm acelei stimulări. Astfel că poți *să te simți jenat* din cauză că nu ai vorbit prea mult la întâlnire.

Când oamenii confundă gândurile cu emoțiile, adevăratele lor emoții rămân neexplorate. Prin simpla recunoaștere a acestei greșeli și apoi prin concentrarea pe sentimente, oamenii ajung adesea să-și *simtă* șinele într-un mod mai emoțional. De exemplu, când realizezi că te simți jenat, e posibil să realizezi și că îți este teamă de a fi judecat. Și apoi poți căuta reasigurări sau sprijin; sau poți realiza că teama ta este nejustificată.

Pentru a ilustra cum slaba conștientizare de sine poate fi o problemă, să analizăm o situație care apare frecvent în terapie. O femeie – să o numim Maxine – se confruntă cu infidelitatea soțului ei. Ea spune „Simt că nu mai pot avea încredere în el. Și, într-adevăr, cum aș mai putea să am încredere? îmi spusese că e la serviciu și el, de fapt, era...” Și aici începe o adevărată tiradă, spunându-mi totul despre lucrurile îngrozitoare pe care le-a făcut el.

Discursul ei este rapid și sună furios - cu cât vorbește mai mult, cu atât devine mai supărată, mai copleșită și mai confuză, în ciuda faptului că se comportă emotiv, suspiciunile ei și exemplele nesincerității lui reprezintă gânduri, nu sentimente. Așa încât îi reîndrept atenția asupra a ceea ce simte. După ce o mai încurajez să vorbească, ea recunoaște că se simte supărată, trădată, tristă, speriată și rănită. În timp ce se conectează la toate aceste emoții, ea plânge; și se simte ascultată. În ciuda clișeului că psihoterapeuții vor să-i facă pe pacienți să plângă, intenția mea (și partea care ajută din acest schimb de informații) este de a o face să se conecteze la sentimentele ei și de a o ajuta să simtă că cineva o ascultă; plânsul este doar rezultatul inevitabil al acestor fapte. Fie că vrea sau nu să-și salveze mariajul, ea este acum conectată la durerea care trebuie vindecată, astfel încât poate să înceapă travaliul necesar pentru a alina acea durere.

Exercițiu: **Deschiderea către emoții**

Numirea emoțiilor este legată de *modul* în care le identifiți. Trebuie să iei distanță față de trăirile tale suficient cât să le percepi corect. Această distanțare îți diminuează imersiunea în propriile emoții - chiar dacă doar pentru o clipă. Pentru a te ajuta să înțelegi, gândește-te la ce simți chiar acum. Serios, fă asta chiar acum, te rog. Pot aștepta un minut.

Observă cum ai trecut de la a te gândi să te concentrezi pe sentimentele tale la a fi atent la sentimentele tale și apoi la a te gândi la un mod de a le eticheta. Această abilitate de a-ți muta atenția poate fi foarte utilă în a-ți permite să ai sentimentele tale, fără să te lași *devorat* de ele - în special când e vorba de sentimente puternice.

Cel mai bun mod de a exersa acest lucru este cu emoții de intensitate scăzută, caz în care probabilitatea de a fi copleșit de ele e mai mică. La fel cum ai procedat adineaori, când te-ai oprit o clipă pentru a te gândi la sentimentele tale, fă-ți o obișnuință din a-ți identifica

emoțiile în diferite momente ale zilei. De exemplu, poți face asta în timpul mesei, înainte să pleci de acasă dimineața sau când ajungi la serviciu. Aspectul important este ca tu să înveți cum să ghidezi modul în care-ți trăiești emoțiile – devenind din ce în ce mai conștient de ele și mișcându-te între a *fi* în ele și a le *observa* conștient.

Dacă exersezi, vei putea face mai bine acest lucru cu emoțiile mai intense. Și cu cât devii mai bun în conștientizarea emoțiilor, cu atât vei fi mai liber să-ți vezi situația din perspectivă – și poate chiar să iei în considerare moduri alternative de a-ți înțelege situația sau de a reacționa la ea.

Dacă, la fel ca mulți oameni, întâmpini anumite dificultăți în identificarea clară a emoțiilor tale, nu-ți face griji. Aceasta este o problemă obișnuită, care va fi abordată într-un exercițiu din capitolul următor.

CONȘTIENTIZAREA GÂNDURILOR

Modul în care-ți percepi șinele propriu și convingerile tale este afectat de gândirea ta. De exemplu, îți întărești încrederea de sine și stima de sine scăzută când îți repeți convingeri precum: „Danny nu mă iubește cu adevărat. El stă cu mine doar pentru că-i este milă de mine”. Acele gânduri generează și emoții precum tristețea și teama de respingere.

Fie că-ți dai seama sau nu, există un substrat de gânduri care se derulează în mintea ta pe parcursul întregii zile. Aducerea acelui substrat în plan conștient poate fi foarte utilă pentru aflarea modului în care perpetuezi nefericirea în tine și în relația ta. Conștientizând acest lucru, ai, de asemenea, ocazia să lucrezi în direcția unei schimbări. Uneori simpla conștientizare este suficientă pentru a facilita schimbarea.

Exercițiu: **Experimentează-ți gândurile**

Acest exercițiu simplu este o demonstrație puternică a modului în care gândirea ta te afectează pe mai multe niveluri. Găsește un loc liniștit pentru a face exercițiul. Durează doar câteva minute.

Așază-te confortabil, inspiră adânc de câteva ori și

închide ochii.

Scanează-ți mental corpul de la vârfurile picioarelor până în vârful capului. Devin-o conștient de orice senzație, cum ar fi tensiunea musculară, senzația respirației sau bătăile inimii.

Concentrează-te pe un gând negativ despre tine însuși. Alege unul cu care ai tendința să întâmpini dificultăți. Păstrează-l în minte și repetă-l.

Fii atent la cum te afectează acest gând. Ce senzații simți? Cum îți afectează emoțiile și celelalte gânduri?

E foarte probabil că te vei simți mai rău când te concentrezi pe percepții negative despre tine însuși. Poate observi o apăsare în piept sau o durere în stomac. E posibil, de asemenea, să devii conștient că te simți trist sau supărat pe tine însuși ori să simți o cascadă de alte gânduri negative.

Acum fă din nou acest exercițiu - dar puțin diferit, înainte să începi, gândește-te la un moment când te-ai simțit bine în pielea ta. Ce gânduri pozitive ai avut despre tine însuși? Concentrează-te pe aceste gânduri când faci exercițiul. Dacă tinzi să fii autocritic sau să-ți ignori calitățile pozitive, îți va fi mai dificil să faci acest lucru.

Totuși, făcând acest exercițiu, vei observa aspecte pozitive (chiar dacă trecătoare), cum ar fi că mușchii sunt mai relaxați sau o senzație de a fi mai ușor ori mai fericit și poate chiar apariția mai multor gânduri pozitive.

MENTALIZAREA

A treia, și ultima parte a conștientizării de sine este mentalizarea, care reprezintă un proces asociat cu psihanalistul Peter Fonagy și colegii săi (Fonagy, Gergely, Jurist și Target, 2002; Slade, 2008). Ei au explicat acest termen ca fiind un proces prin care oamenii simt propria ființă și lumea din jur prin intermediul minții lor. Acesta le permite să adopte o *atitudine reflexivă* - să se gândească la motivele psihologice ale comportamentului propriu și al celorlalți. Totuși este important de menționat că mentalizarea implică și conectarea emoțională, în timp ce ai acea atitudine reflexivă. Aceia care au o abilitate

deosebită de a mentaliza simt că pot schimba însăși natura trăirilor lor prin a se gândi la ele în mod diferit.

În mentalizare este implicită presupunerea că oamenii au trăiri similare. Această *umanitate comună*, după cum a descris-o cercetătoarea Kristin Neff (2008), le oferă oamenilor în mod firesc un simț al conectării și al înțelegerii de sine și de ceilalți. Ei pot simți empatie și compasiune pentru cei care suferă pentru că se pot pune în locul lor. (Voi discuta acest aspect în detaliu mai târziu în acest capitol.)

Mult prea des totuși oamenii cu atașament anxios nu simt pe deplin că sunt parte a acestei umanități comune. Drept urmare, deși pot înțelege de ce alți oameni fac ce fac și simt ce simt (pentru că este în natura umană), ei nu aplică aceeași înțelegere propriei persoane. Și, deși au compasiune față de ceilalți, ei se percep pe sine drept imperfecti într-un mod care-i face nedemni de compasiune – și mult prea adesea sunt înclinați să se învinovătească pe sine pentru problemele relației lor. Cu timpul însă, faptul de a se simți în mod repetat respinși – chiar când partenerii lor nu au această intenție – îi face să răspundă cu un comportament critic față de partenerii lor.

Pentru a clarifica modul în care mentalizarea poate fi afectată de anxietatea de la nivelul relației de atașament, să luăm cazul lui Sydney – o femeie cu un tip de atașament puternic preocupat –, observând cum reacționează ea după ce a avut o întâlnire amoroasă cu un necunoscut, iar el a ignorat dorința ei evidentă de a se reîntâlni. E de înțeles că ea nu e încântată de această situație. Totuși, din cauza faptului că abilitatea ei de mentalizare e scăzută, ea echivalează sentimentul de respingere cu faptul c-ar fi imperfectă și nedemnă de iubire. Ea se simte disperată și se izolează. Totuși, dacă anxietatea ei de la nivelul relației de atașament ar fi fost mai puțin intensă, abilitatea ei de a înțelege situația luând o oarecare distanță n-ar mai fi fost atât de afectată. Ea s-ar fi simțit rănită, dar în același timp ar fi recunoscut că nu toți oamenii se potrivesc – și că a fi respinsă nu înseamnă că e ea o ratată. Și poate chiar

și-ar fi amintit și că au existat bărbați în viața ei pe care i-a plăcut sau i-a respectat, dar care n-au atras-o din punct de vedere amoros.

Deși consolidarea abilității ei de a mentaliza o poate ajuta pe Sydney să se deschidă către moduri pozitive de a se gândi la ea însăși și la ceilalți, acest lucru nu poate, din păcate, să aline automat distresul. Mult prea adesea oamenii cred că ei n-ar mai trebui să fie supărați din momentul în care înțeleg situația în care se află. Din experiența mea clinică știu că nu e neobișnuit ca pacienții să spună ceva precum: „Știu că mi-e teamă mereu de a fi judecat din cauză că tatăl meu a fost violent cu mine când eram copil. Dar acest lucru *s-a întâmplat cu mult timp în urmă și el e mort acum. Așa că de ce nu pot pur și simplu să trec peste asta?” Răspunsul este că unele lucruri din viață sunt dureroase și niciun fel de înțelegere a acestora nu schimbă acest fapt. Dar a învăța să răspunzi cu compasiune de sine îți poate alina durerea și te poate ajuta să mergi mai departe în viață.

Mentalizarea poate părea ceva complicat; și din anumite puncte de vedere chiar așa este. Dar folosești deja acest proces când iei în considerare emoțiile tale în timp ce te gândești de ce faci ce faci sau de ce alții fac ce fac. În capitolul următor voi prezenta câteva exerciții special concepute pentru a-ți dezvolta abilitatea de mentalizare.

COMPASIUNEA DE SINE

Conștientizarea de sine – care include conștientizarea emoțiilor, conștientizarea gândurilor și mentalizarea – reprezintă un instrument puternic, dar aceasta singură nu te poate ajuta. Așa că haide să vedem și cea de-a doua jumătate a formulei care te ajută să faci schimbări eficiente, durabile – compasiunea de sine.

Oamenii nu doar se *înțeleg* pe sine sau *au* emoții sau *gândesc* gânduri; ei se și *raportează* la aceste trăiri. Când oamenii se acceptă pe sine și se împrietenesc cu emoțiile lor, este firesc să se trateze pe sine cu bunătate și să se raporteze la sine cu *compasiune de sine*. Deși oamenii nu vorbesc prea mult despre compasiunea de *sine*, ei vorbesc

adesea despre compasiune, care înseamnă ceea ce simți pentru altcineva care suferă. Acest lucru înseamnă a te pune în locul acelei persoane sau a arăta empatie și a dori să-i atenuezi suferința. Compasiunea de sine înseamnă pur și simplu a adopta aceeași atitudine față de tine însuși.

Cercetătoarea Kristin Neff (2008) se află în prima linie a explorării compasiunii de sine și a consecințelor acesteia. Ea descrie acest termen ca având trei părți componente: *atitudinea binevoitoare față de sine, umanitatea comună și mindfulnessul*.

ATITUDINEA BINEVOITOARE FAȚĂ DE SINE

Acest termen înseamnă exact ceea ce sugerează - să fii bun cu tine însuși. Oamenii care adoptă această calitate sunt blânzi cu ei înșiși când simt vreo durere, au vreun eșec sau fac vreo greșeală. În loc să se supere pe ei înșiși sau să devină autocritici în aceste circumstanțe, ei răspund cu înțelegere și blândețe. Ei au dorința de a se trata bine pe sine, nu doar prin obținerea satisfacției imediate a impulsurilor, ci și prin a se menține sănătoși și fericiți pe termen lung. Așa că, nu numai că sunt buni și se acceptă pe sine pe moment, ci sunt și motivați să se schimbe în bine.

Aceste ultime aspecte pe care tocmai le-am menționat sunt extrem de importante. Mulți oameni se tem că o atitudine binevoitoare față de sine i-ar face leneși sau

y) vanitoși ori i-ar lăsa să scape prea ușor. Dar adevărata compasiune de sine - ca și compasiunea în general - nu reprezintă doar urmărirea satisfacerii imediate a impulsurilor. Ia drept exemplu unele dintre figurile celebre care au dat dovadă de compasiune și la care, probabil, te gândești cu respect: Buddha, Gandhi, Iisus, Martin Luther King Jr., Maica Tereza, Nelson Mandela. Compasiunea lor deosebită i-a inspirat să-i ajute permanent pe ceilalți să dobândească un simț mai puternic al stării de bine - iar atingerea unor scopuri ambițioase poate fi parte a acestui lucru. Într-un mod similar, compasiunea de *sine* te va inspira să urmărești dezvoltarea

personală.

Este, de asemenea, important să înțelegi că a fi binevoitor față de sine nu înseamnă a fi egoist. Când ești binevoitor față de tine însuși, îți foarte mult la ceilalți, la fel ca și la propriile necesități. Totuși acest lucru poate însemna uneori să te concentrezi mai întâi pe propria durere. Christopher Germer exprimă foarte clar acest lucru: „Dintr-o cameră plină de oameni, e logic să o ajutăm pe persoana care suferă cel mai mult, pe care o cunoaștem cel mai bine, pe care suntem cel mai capabili să o ajutăm. Uneori, această persoană sunteți chiar voi...” (Mindfulness, *calea conștientă spre compasiunea de sine*, Ed. Curtea Veche, 2018, p. 145).

UMANITATEA COMUNĂ

Acest termen înseamnă recunoașterea faptului că toți oamenii au trăiri similare, cum ar fi durerea sau suferința, slăbiciunea sau imperfecțiunile. Dacă se simt conectați cu ceilalți în acest fel, oamenii se simt mai puțin izolați și mai puțin singuri. Ei realizează că problemele lor sunt doar o parte a naturii umane și că aceste dificultăți nu înseamnă că e ceva esențial în neregulă cu ei. Astfel că, în loc să se împotmolească în mila de propria persoană, cei care au un simț puternic al umanității comune tind să se simtă mai acceptabil (deși nu neapărat fericiți) în ceea ce privește frământările lor.

MINDFULNESS

Aceasta înseamnă o conștientizare necritică a gândurilor și sentimentelor fără să te atașezi de ele. Spre deosebire de conștientizarea gândurilor și a sentimentelor din secțiunea anterioară „Conștientizarea de sine”, mindfulnessul se concentrează mai mult pe procesul conștientizării – modul cum abordezi și cum îți tratezi trăirile – decât pe explorarea și diferențierea trăirilor în sine. Când ești pe deplin conștient, trăiești cu adevărat în momentul prezent. Accepti trăirile fără a simți nevoia de a le nega, reprimă sau exagera. De asemenea, dobândești o anume perspectivă asupra trăirilor, o compasiune de sine mai puternică și o stare de bine mai accentuată în

perioadele stresante.

Beneficiile mindfulnessului devin mult mai clare când te gândești ce se întâmplă când oamenii *nu* sunt pe deplin conștienți. De exemplu, oamenii pe care sentimentul respingerii îi face să se simtă extrem de copleșiți pierd adesea simțul perspectivei și se identifică în mod exagerat cu gândurile și sentimentele lor. Reacția lor este de a deveni sufocanți sau de a izbucni cu furie. În ambele cazuri, ei își îndepărtează și mai mult partenerii – exact opusul apropierii după care tânjesc. Și, dacă încearcă să-și reprime sentimentele negative, acele sentimente se reîntorc, adesea cu o intensitate mult sporită. Din contră, dacă acești oameni ar învăța să fie mai conștienți, ei s-ar simți mai puțin copleșiți, chiar în mijlocul sentimentelor care le provoacă stres, și și-ar putea înțelege mai bine șinele și reacțiile proprii. Drept urmare, ei ar putea răspunde în moduri mai sănătoase, mai constructive – cum ar fi să vorbească deschis cu partenerul despre frământările lor și să-i ceară în mod direct reasigurări (Wallin, 2007).

După cum subliniază Neff (2008), compasiunea de sine nu poate apărea fără atitudinea binevoitoare față de sine, fără umanitatea comună și fără mindfulness. Oamenii trebuie să resimtă o atitudine binevoitoare față de sine; ei trebuie să fie motivați să acționeze în beneficiul propriu cu scopul obținerii unei stări de bine. Ei trebuie să înțeleagă și să simtă că sunt o parte din umanitatea comună, în care fiecare persoană se zbate la fel ca ei. Și, în cele din urmă, trebuie să fie pe deplin conștienți, astfel încât să-și dea seama de trăirile lor fără să fie copleșiți de acestea. Luate împreună, aceste trei elemente te pot ajuta să cultivi un sentiment pozitiv de tine însuți, un sentiment mai accentuat de siguranță față de partenerul tău și o cale mai eficientă de a te ocupa de problemele din relația voastră.

Exercițiu: Care este nivelul tău de compasiune de sine?

Data fiind importanța compasiunii de sine în atenuarea anxietății de la nivelul relației de atașament,

poate vei considera de ajutor să-ți evaluezi nivelul fiecărui element constitutiv al acesteia: atitudinea binevoitoare față de sine, umanitatea comună și mindfulnessul. Pe o scală de la 1 la 5, estimează cât de mult te regăsești în afirmațiile din fiecare categorie. Apoi împarte suma notelor dintr-o categorie la numărul afirmațiilor din acea categorie pentru a afla scorul final pentru fiecare categorie.

1 2 3 4 5

Deloc întru totul

Atitudinea binevoitoare față de sine

— Te accepți și ești blând cu tine însuși în ceea ce privește imperfecțiunile și deficiențele tale.

— Te accepți și ești blând cu tine când faci vreo greșală.

— Ești atent și încurajator cu tine însuși când suferi sau ești tulburat emoțional.

— Vrei să te tratezi bine pe tine însuși pentru a putea fi fericit pe termen lung.

Total: /4 =

Umanitatea comună

— Crezi că și ceilalți au slăbiciuni, imperfecțiuni sau deficiențe, la fel ca tine.

— Consideri că frământările tale fac parte din natura umană; realizezi că nu ești singurul cu astfel de probleme.

— Când ești supărat, îți amintești că ceilalți oameni au uneori frământări și sentimente similare.

— Faptul că te gândești că alți oameni au uneori frământări și sentimente similare te ajută să nu te mai simți atât de singur.

Mindfulness

— Îți poți accepta gândurile și sentimentele fără să le judeci - chiar și când ești supărat.

— Îți poți accepta gândurile și sentimentele fără să le negi, să le reprimi sau să le exagerezi.

— Îți poți trăi emoțiile fără să ajungi să te identifici în mod exagerat cu acestea și fără să-ți pierzi simțul perspectivei.

— Când ești supărat sau când treci prin momente dificile, încerci să-ți menții o perspectivă sănătoasă.

Total: /4 =

Cu cât obții un scor mai mare într-o categorie (scorul maxim este 5), cu atât ești mai puternic în ceea ce privește acel aspect. Gândește-te la aceste scoruri când vei face exercițiile din capitolul 7: Crearea compasiunii de sine. În cazul în care ai puncte slabe în vreo categorie, ar fi bine să te concentrezi pe exercițiile care au ca scop fortificarea lor.

BENEFICIILE COMPASIUNII DE SINE

Pentru a înțelege mai bine beneficiile compasiunii de sine, să vedem următorul exemplu: Dan este împreună cu Jill la o petrecere cu prietenii ei. El nu știe prea multe despre artă, domeniul în care majoritatea dintre ei lucrează sau care-i pasionează pe ei. Pentru a nu risca să piardă respectul lui Jill spunând ceva nepotrivit, Dan se închide în el și nu spune un cuvânt. *El se raportează la starea lui de confuzie prin teama de a fi considerat incompetent*, în schimb, Lucas – care este împreună cu iubita lui, Sophie, la vernisajul unei expoziții –, deși nu știe prea multe despre artă, nu se teme că va fi văzut drept incompetent. El acceptă faptul că toți oamenii au puncte forte și puncte slabe. *El se raportează la confuzia lui despre cum să procedeze, prin recunoașterea propriilor limite*. Așa că pune întrebări bine gândite, apreciază informațiile pertinente primite și este încântat de cunoștințele câștigate. Nu e de mirare că Dan nu-și face aliați printre prietenii lui Jill, care-l privesc drept distant; în timp ce Lucas savurează seara împreună cu Sophie și prietenii ei, care se bucură să împărtășească din cunoștințele lor unui public dornic și nerăbdător de a afla mai multe.

Lucas, care are un atașament securizant, *s-a bucurat de o copilărie în care *s-a simțit acceptat și încurajat de către părinții lui. El a internalizat toate aceste interacțiuni pozitive și și-a dezvoltat o reprezentare mentală a părinților lui (figurile lui de atașament). Această

reprezentare mentală „intervine” în mod natural când, în viața de adult, el se simte stânjenit sau amenințat în vreun fel și îl reasigură că este o persoană valoroasă.

În schimb, părinții lui Dan, deși iubitori, n-au reușit să-i aline în mod consecvent anxietățile din copilărie. Totuși el a fost fericit în relațiile sale până în ultimul an de facultate, când a avut prima lui relație serioasă cu Susan. Ea îl critica mereu și până la urmă l-a înșelat cu prietenul lui; iar apoi l-a părăsit. Din acel moment – în special în relațiile cu femeile – el a avut tendința să fie autocritic, să se simtă extrem de anxios în preajma femeilor și să se teamă în mod special de respingere, fiind vulnerabil la aceasta. Modul lui de a face față situației a fost de a rămâne tăcut, ca să nu-și dezvăluie defectele și în speranța că astfel va evita respingerea. Această tactică s-a întors adesea împotriva lui, pentru că femeile simțeau că nu pot stabili o legătură cu el.

Dacă – la fel ca Dan – ai tendința să te îndoiești de propria valoare și să fii autocritic, cercetările legate de compasiunea de sine îți aduc vești bune. Există dovezi bine argumentate că este o strânsă legătură între compasiunea de sine, pe de-o parte, și, pe de altă parte, capacitatea de a putea vedea realitatea într-un mod mai obiectiv, de a dobândi o bună înțelegere asupra situației și de a fi motivat să realizezi o dezvoltare personală – toate acestea din urmă te pot ajuta să-ți depășești tendința de autoverificare a anxietății de la nivelul relației de atașament. În sprijinul acestui lucru sunt și dovezile care arată că prin compasiunea de sine te poți simți mai conectat din punct de vedere social, mai mulțumit de viață și poți avea un sentiment mai intens al stării de bine (Baera, Lykins și Peters, 2012; Barnard și Curry, 2011).

Este important de reținut că, dacă ai compasiune de sine, te simți demn de fericire, iubire și afecțiune chiar dacă eșuezi sau dacă te confrunți cu limitele sau cu punctele tale slabe. Deci, într-un fel, nu poți pierde. Te poți expune, poți risca eșecul, te poți lupta cu demonii interiori, și totuși vei continua să te percepi în mod pozitiv, ca pe o

persoană care învață și se dezvoltă. Rezultatul este că devii mai fericit și ai mai multe șanse de a avea o relație mai fericită. (Am spus mai multe *șanse* de a avea o relație mai fericită pentru că, indiferent ce faci tu, tot ai nevoie de un partener care să colaboreze cu tine pentru a cultiva o relație reușită.)

PUTEREA VINDECĂTOARE A CONȘTIENTIZĂRII DE SINE COMPASIONALE

Dacă ți-e greu să ai compasiune față de propriile frământări, atunci trebuie să-ți dezvolți conștientizarea de sine compasională. Fiecare parte a conștientizării de sine compasionale îți oferă un element esențial pentru a te ajuta să te deblochezi. Pe scurt, elementele principale ale acesteia sunt conștientizarea de sine și compasiunea de sine.

Conștientizarea de sine

Conștientizarea emoțiilor

- Identificarea emoțiilor tale
- Trăirea conștientă a emoțiilor tale

Conștientizarea gândurilor

- Conștientizarea obiectivă a gândurilor
- Permiterea observării modului în care perpetuezi anxietatea de la nivelul relației de atașament

Mentalizarea

- Menținerea perspectivei mentale despre tine însuși în timp ce rămâi conectat emoțional la trăirile tale
- Adoptarea unei atitudini reflexive care-ți permite să te gândești la posibilele motive ale emoțiilor, gândurilor și comportamentelor tale și ale partenerului tău
- Înțelegerea felului în care perceperea pe care o ai asupra ta și a partenerului tău poate fi părtinitoare

Compasiunea de sine

- Acceptarea de sine
- Răspunsul compasional la propriul stres

Oamenii cu un nivel înalt de compasiune de sine trec și ei prin momente de durere sau dificultăți, la fel ca oricine. Au și ei nevoie de ajutor de la ceilalți, au nevoie de conectare, sprijin și sfaturi. Totuși ei au câteva avantaje

distincte. Ei se acceptă pe sine mai mult; se descurcă mai bine în ceea ce privește cultivarea unor relații sănătoase; pot folosi mai bine sfaturile sau feedbackul când fac greșeli sau când se luptă cu anumite probleme; și ei sunt mai rezilienți.

Dacă nu ai prea multă compasiune de sine, nu poți – din păcate – să o faci să existe doar prin simpla dorință. Totuși, cu ajutorul conștientizării de sine compasionale, o poți dezvolta și poți cultiva mai multă fericire în relația cu tine însuți și în relațiile tale cu ceilalți. Dacă nu ești implicat într-o relație amoroasă, compasiunea de sine te poate ajuta totuși să ai sentimente pozitive față de tine însuți și să abordezi găsirea unui partener într-un mod mai eficient.

Pentru a clarifica modul în care funcționează aceasta, să analizăm cazul lui Peter, un burlac de patruzeci și cinci de ani care ar vrea să se căsătorească. El o cunoaște pe Amanda, de care se îndrăgostește și, astfel, decide să se dedice total acestei noi relații – își pune sufletul pe tavă, sperând că ea îl va accepta și-l va iubi. El e capabil să fie atât de deschis în parte pentru că ignoră și trece peste teama lui că ea ar putea să-l respingă. Cu timpul însă, devine conștient că începe să fie distant față de ea (conștientizarea emoțiilor). Este conștient că este critic față de ea. El are gânduri precum: „Ea poate fi foarte enervantă” sau „Nu mai e așa distractiv să petrec timp cu ea” (conștientizarea gândurilor). La început crede că poate nu există o atracție suficient de puternică între ei. Dar când ea nu se poate întâlni cu el într-o seară, el simte că-i este foarte dor de ea, se teme că ea ar putea să-l părăsească și este dornic să-i recâștige dragostea (conștientizare a emoțiilor și a gândurilor). În acest moment el realizează (cu ajutorul mentalizării) că problema nu e că n-ar fi o atracție puternică între ei. El își dă seama că s-a protejat instinctiv de posibilitatea de a fi rănit prin a deveni critic față de ea. Având această înțelegere asupra faptelor, el poate să-și perceapă sentimentele și acțiunile drept de înțeles și umane

(compasiune de sine). Astfel că, în loc să pună capăt relației, așa cum se gândise, el are o nouă opțiune – să se confrunte cu propria teamă de respingere. După ce primește mult sprijin și multe încurajări din partea prietenilor, el vorbește cu ea despre această teamă, permițându-și să fie cu adevărat vulnerabil. Această discuție îi face să colaboreze pentru a consolida intimitatea emoțională – se stabilește, astfel, între ei o legătură care înseamnă mai mult decât simpla împărtășire a detaliilor vieților lor.

Fără conștientizarea gândurilor și a sentimentelor, fără mentalizare și compasiune de sine, povestea lui Peter poate nu s-ar fi terminat așa bine. Poate ar fi ajuns la concluzia că pur și simplu nu există suficientă atracție între ei și s-ar fi despărțit de Amanda. Sau, chiar dacă s-ar fi căsătorit, probabil că el ar fi oscilat între a fi critic și distant, pe de-o parte, și a se lupta pățimaș s-o recâștige sau să se reasigure de iubirea ei, pe de altă parte. Un alt scenariu posibil ar fi fost că ea ar fi putut simți că nu mai există o legătură între ei și, în cele din urmă, ar fi încheiat relația. Dacă, în această situație, el n-ar fi fost conștient de propria luptă interioară, ar fi rămas confuz, nereușind să înțeleagă ce n-a mers între ei. Și, dacă acest tipar ar fi fost recurent în viața lui, poate că el s-ar fi întrebat ce e-n neregulă cu el, făcându-l mereu să fie respins.

Conștientizarea de sine compasională este eficientă pentru că oferă oamenilor șansa de a lucra *cu* conflictele lor interioare, la fel ca Peter. Dacă ești extrem de supărat din cauza anumitor probleme din relația ta, nu va ajuta cu nimic dacă tu îți impui sau partenerul tău îți cere impetuos „să încetezi să te îngrijorezi”. Acest lucru s-ar putea chiar să-ți intensifice sentimentele – transformându-le într-un tsunami care va distruge orice efort pozitiv de a aborda problema iminentă. În astfel de momente, conștientizarea de sine compasională te poate ajuta să-ți înțelegi frământările și să le abordezi într-un mod afectuos, blând – în cele din urmă permițându-ți să cultivi relația pe care o dorești.

Cred că nu există un mod mai succint sau mai elocvent de a descrie conștientizarea de sine compasională decât această afirmație (atribuită în general dramaturgului August Wilson): „Confruntă părțile întunecate din tine și acționează astfel încât să le alungi prin iluminare și iertare. Dorința ta de a te lupta cu demonii tăi îți va face îngerii să cânte. Folosește durerea ca îmbold, ca memento al forței tale interioare”.

În următoarele două capitole te voi ajuta să faci exact acest lucru. Capitolul 6 te călăuzește înspre înseninarea trăirilor tale interioare – cele întunecate și cele nu foarte întunecate. Capitolul 7 îți oferă sugestii despre cum să înveți să te raportezi la tine însuși cu iertare și compasiune.

Capitolul 6 Dezvoltarea conștientizării de sine

După cum am explicat, ai motive întemeiate pentru menținerea anxietății de la nivelul relației de atașament – poți simți că e vorba despre o situație de viață și de moarte. Dacă încerci să reduci această anxietate, vei întâlni în mod firesc o rezistență puternică. Acest fapt e adevărat chiar dacă vrei în mod conștient să te schimbi și ți-ar fi mai bine dacă ai face-o. Așa că, dacă ești hotărât să-ți îmbunătățești relația sau cauți o relație, trebuie să abordezi totul cu diplomatie. Așteaptă-te la o rezistență interioară și plănuiește să insiști. În loc să te copleșești (sau să te hărțuiești) cu cerințe de a fi diferit, încearcă să „te împrietenești” cu trăirile tale. Ca și cu niște prieteni noi, va trebui să încerci serios să-i cunoști și să-i înțelegi. Ține minte, de asemenea, și că acele părți din tine care încearcă să păstreze anxietatea de la nivelul relației de atașament încearcă să te protejeze – așa că abordează-le cu tact.

Începe prin a te deschide la ideea schimbării. Apoi poți merge mai departe, devenind mai conștient și acceptându-ți emoțiile, dobândind o conștientizare și o anume perspectivă asupra gândurilor proprii și sporindu-ți abilitatea de a mentaliza. Secțiunile următoare îți oferă

sugestii despre cum să te dezvolti în fiecare dintre aceste direcții. Încearcă să rezolvi exercițiile care par a aborda ceea ce-ți trebuie – și ce ești pregătit să faci – pentru a te dezvolta. Efectuează-le în orice ordine crezi că te ajută mai mult și repetă-le după cum crezi că e nevoie. Fii alert la o puternică dorință de a *nu* face un exercițiu sau la o aversiune de a te gândi la o anumită secțiune. Acest lucru poate fi un efort înșelător al inconștientului tău de a te proteja și poate revela o zonă importantă la care trebuie să lucrezi. Așa că gândește-te serios la ce se referă acea secțiune și încearcă să faci exercițiile de acolo.

Rezistă tentației de „a trece mai departe”, fără să absorbi cu adevărat ce-ți pot oferi exercițiile. Ai libertatea de a lucra la orice exercițiu anume pentru un timp sau chiar de a te întoarce la acel exercițiu după ce mai citești în continuare.

ÎNFRUNTAREA AMBIVALENȚEI PROPRII

Pentru a dezvolta o relație amoroasă cu atașament securizant este util să fii conștient de ambivalența proprie față de deschiderea către vulnerabilitatea pe care acest scop îl aduce invariabil cu sine. Această conștientizare te poate ajuta să observi când și cum te împiedică anxietatea de la nivelul relației de atașament să-ți îmbunătățești relația.

7

De exemplu, Andy știa că într-o relație e important să comunici, astfel încât *s-a străduit să discute cu soția lui despre faptul că ea devenise distantă în ultima vreme. Totuși, din cauză că n-a reușit să recunoască și cât de amenințat 7 se simțea, el *s-a protejat, inconștient, prin transmiterea mesajului într-un mod ostil și acuzator („Mai bine nu ne căsătoream. Sincer, nu-mi ești de niciun folos!"). Acest lucru n-a făcut decât să creeze și mai multă distanță între ei. Dacă ar fi fost mai conștient că voia să vorbească, dar, în același timp, încerca să evite să-i fie rănite sentimentele, el ar fi avut ocazia să-i vorbească despre teama lui, ceea ce, probabil, ar fi dus la obținerea

unui răspuns mai afectuos de la soția lui.

Înfruntându-ți ambivalența, îți înfrunți, de asemenea, și teama că ești nedemn de iubire (sau că partenerul tău te-ar putea percepe astfel) și că ai putea pierde relația pe care ți-o dorești atât de mult. Acest lucru nu e ușor. Dar, făcând asta, vei observa când amâni sau îți autosabotezi propriile încercări de a-ți îmbunătăți viața amoroasă.

Pe măsură ce dobândești această conștientizare, abordează-ți temerile și anxietățile cu blândețe. Fă pași mici. Pregătește-te de schimbare lucrând în mod conștient cu ambivalența ta. Fă acest lucru așa cum simți că e mai bine pentru tine, cum ar fi prin a-ți acorda timp să te gândești la frământările tale, a ține un jurnal, a vorbi cu un prieten care te susține sau a te exprima creativ, poate pictând sau scriind poezii.

Este foarte important să înțelegi că o conștientizare de sine mai ridicată nu înseamnă că trebuie să te conduci diferit. Așa că înlătură această presiune de pe sufletul tău. De exemplu, recunoașterea faptului că simți că partenerul tău nu te respectă nu înseamnă că *trebuie* să-l părăsești. Totuși, când ești prins într-un tipar comportamental defectuos, o conștientizare de sine ridicată te va ajuta să observi în ce mod te rănește acest comportament. Iar acest lucru va spori șansele ca tu să *vrei* să faci ceva diferit. În acest scop, ți-ar fi de ajutor să discuți despre problemele tale cu cineva în care ai încredere sau să citești o carte de dezvoltare personală. În unele cazuri, ai putea găsi inspirația necesară chiar într-un roman sau într-un film. De exemplu, dacă urmărești filmul *Scenariu pentru happy-end* (*Silver Linings Playbook*) (2012), acesta te-ar putea ajuta să simți că poți găsi iubirea și fericirea chiar dacă ai frământări emoționale.

Înfruntarea ambivalenței trebuie făcută în mod repetat, pe măsură ce te confrunți cu dorința de a avea mai multă siguranță și de a răspunde diferit cu timpul în cadrul relațiilor tale. Dar, de fiecare dată când ai de-a face cu aceste situații, când ești pregătit să faci următorul pas, oricare ar fi acesta, pur și simplu fă acest pas. Ai grijă să

nu cazi în capcana de a te gândi... și răzgândi... *și a te răzgândi din nou...* cu privire la acea situație. Știi vorba aceea „Bate fierul cât e cald”? Acum e momentul *s-o pui în aplicare.

CULTIVAREA CONȘTIENTIZĂRII EMOȚIILOR

!

Oamenii au dificultăți cu identificarea emoțiilor, din multe motive. Dacă și tu ai probleme cu acest lucru, poate fi din cauză că nu te afli în contact cu ele. Sau poate nu știi cum să le descrii cel mai bine. Sau poate te concentrezi mai mult pe gânduri. Sau poate îți definești superficial emoțiile cu descrieri generale, cum ar fi „supărat” sau „necăjit”.

Dacă resimți anxietate la nivelul relației de atașament, e posibil să descoperi că emoțiile tale cresc în intensitate în mod frecvent, părând a se contopi unele cu altele, ceea ce te face să te simți copleșit de o grămadă mare, neidentificabilă de emoții. Prin simpla recunoaștere și denumire a emoțiilor poți dezactiva și calma amigdala, acea parte a creierului care declanșează distresul intens.

Rezolvând următorul exercițiu, „Identificarea emoțiilor”, poți învăța să identifici și să diferențiezi emoțiile proprii. Făcând acest lucru, vei diminua intensitatea lor și distresul pe care ți-l provoacă - ceea ce-ți va permite, în schimb, să înveți să le tolerezi mai bine. Apoi vei putea cultiva o relație intimă dintr-o poziție mai bună, comunicându-i emoțiile partenerului într-un mod productiv.

Trecând prin acest proces, este important să-ți dezvolți atât abilitatea de a te deschide față de emoțiile proprii, cât și aceea de a te închide față de ele. De exemplu, îți poate fi de ajutor să simți cu adevărat teama ta de respingere, pe care o vei resimți drept „corectă”, în sensul că este trăirea ta autentică. Dar apoi, după ce te-ai conectat un timp la această trăire, poate realizezi că te afunzi tot mai mult într-un abis depresiv sau îți produci o stare amplificată de haos emoțional. Din experiența mea clinică, am observat că oamenii își dau seama în general

când se conectează productiv la emoțiile lor și când se tulbură și mai mult pe sine. Ideea este, la fel ca în cazul oricărei noi abilități, să rămâi în zona gri – puțin mai departe de ceea ce este confortabil, dar nu atât de departe încât să fie prea departe. Când trăirea emoțiilor devine contraproductivă, este momentul să lași deoparte acest proces și să te implici într-o activitate care să te relaxeze – poate să iei prânzul cu un prieten, să vezi un film sau să te bucuri de o plimbare în parc.

Exercițiu: **Identificarea emoțiilor**

Poți afla indicii despre emoțiile tale în situația prezentă, în senzațiile tale corporale și în comportamentele tale. Deci ține-le sub observație zilnic. Dacă ai tendința de a te descurca mai bine cu un ajutor structurat, fă-ți un tabel în care să ai câte o coloană pentru fiecare dintre acestea, după cum e descris mai jos. Sau, dacă preferi, pur și simplu gândește-te la aceste elemente – te poate ajuta dacă faci acest lucru în anumite momente prestabilite, cum ar fi dimineața sau în timpul meselor. Și poate vrei, de asemenea, să discuți despre asta cu un prieten de încredere sau cu partenerul tău.

Deși am discutat diferența dintre gânduri și sentimente în capitolul anterior, nu există o delimitare clară între cele două. Gândurile sau percepțiile oamenilor despre o anumită situație le afectează adesea emoțiile. De exemplu, poți simți o tristețe profundă când te gândești la cum te percepi drept lipsit de valoare pentru ceilalți. În acest caz, este mai precis dacă spui că te simți „inutil” sau „jalnic” decât să denumesci emoția drept „tristețe”. Deși aceste cuvinte reflectă gânduri sau păreri, ele exprimă, de asemenea, și o trăire emoțională. În mod asemănător, după ce ai aflat că soțul/soția a avut o aventură, durerea și furia din tine se vor întrepătrunde cu gândurile tale, iar în cele din urmă te vei simți trădat. Astfel că, atunci când îți analizezi emoțiile, poate descoperi că ele sunt influențate sau cumva Combinate cu gândurile tale.

Analizează tabelul de mai jos. Folosește-l, împreună cu explicațiile care urmează după el, pentru a te ghida în

modul cum gândești sau drept exemplu pentru a-ți face propriul tabel.

TABELUL 1 (EXERCİȚIU: IDENTIFICAREA EMOȚIILOR)

Da	5 martie
ta	
Sit	John a sunat să spună
uația	că nu ajunge acasă la cină – a treia oară în această săptămână.
Se	O apăsare în piept,
nzațiile	durere de cap la puțin timp după ce am vorbit.
Co	
mporta	Am închis telefonul
mentelerepede;	am plâns.
Gâ	Nu e corect ca el să
ndurile	tot facă asta. Cu ce greșesc astfel încât îl fac să nu vrea să vină acasă? Oare are o aventură?
	Mă simt frustrată,
E	furioasă, neliniștită, mi-e
moțiile	teamă că mă va părăsi, mă simt rănită, trădată.

Data: Notarea datei te poate ajuta să urmărești tipare în emoțiile tale, mai ales dacă te întorci la acest exercițiu în diferite momente.

Situația: Notează-ți situația care te-a făcut să resimți stres. De exemplu, poate observi că soțul tău nu ajunge acasă la cină pentru a treia oară în această săptămână și că ți-a spus că va întârzia doar în treacăt, când tu l-ai sunat.

Senzațiile: Fii atentă la ce simți la nivel corporal. De exemplu, când ai aflat că soțul tău va veni acasă mai târziu, ai simțit o apăsare în piept și chiar te-a cuprins o durere de cap la scurt timp după aceea. În alte situații,

poate simți o căldură în corp, o amețală sau un tremurat ori poate simți că ai „fluturi” în stomac.

Comportamentele: Notează-ți ce ai făcut ca răspuns la acea situație. În exemplul nostru, poți scrie că ai închis telefonul repede și apoi ai plâns – sau că ai aruncat cu un obiect.

Gândurile: Notează-ți gândurile pe care le ai despre situația respectivă, despre tine însăși și despre partenerul tău. Deci în această coloană poți scrie: „Nu e corect ca el să tot facă asta. Mă întreb cu ce greșesc astfel încât îl îndepărtiez. Cred că are o aventură”.

Emoțiile: în timp ce ești atent la senzațiile, comportamentele și gândurile tale, apar anumite emoții? În loc să denumești în mod forțat ceea ce „crezi” că ar trebui să simți, încearcă să lași numele emoțiilor să iasă la suprafață. De exemplu, ai putea scrie: „Frustrare, furie, anxietate, teamă de respingere, durere, trădare”.

Dacă acest lucru se dovedește a fi prea dificil, poți consulta lista emoțiilor din tabelul care urmează. Pentru a clarifica situația, lista include denumirea emoțiilor elementare (cum ar fi fericit, furios sau temător); combinații de emoții (surprins + trist = dezamăgit); și combinații de emoții și gânduri (fericit + perceperea succesului = mândru). Enumără toate aceste combinații pentru a te ajuta să recunoști feluritele nuanțe ale emoțiilor pe care le poți simți. Deci vezi în care dintre ele te recunoști. Poate vrei chiar să-ți faci o copie după acest tabel și să-l ai la îndemână pe parcursul zilei. Nu uita că poți resimți numeroase emoții – chiar unele care intră în conflict între ele.

Prin identificarea emoțiilor îți recunoști trăirile. Acest lucru este fundamental pentru a te înțelege pe tine însuși, pentru a-ți gestiona sentimentele în mod eficient și pentru a comunica astfel cu partenerul tău încât el să te înțeleagă – și, să sperăm, să stabilească o legătură cu tine. Deci acest exercițiu îți va fi de ajutor, mai ales dacă te lupți cu identificarea emoțiilor proprii.

Lista emoțiilor

FERI

CIT

	Tihnit	Energi	Minun
	c	at	
	Extati	Inspira	Bine
c	t	dispus	
	Încrez	Relaxa	Bucur
ător	t	os	
	Mulțu		Împăc
mit		Vesel iuitor	
	Aprec	Entuzi	Senin
iativ	asmat		
	Binec	Jovial	Încânt
uvântat		at	
	Eufori	Alinat	Recun
c		oscător	
	Spirit	Confor	Jucău
ual	tabil	ș	
	Mând	Voios	Însufl
ru		ețit	
	Liniști	Optimi	
t	st		
	Calm	Satisfă	
	cut		

COM

PETENT

		Rezist	
	Apt ent		Sigur
	Capab	Aroga	Echili
il	nt	brat	
	Indep	Încrez	Încrez
endent	ător	ut	
	Puter	Inspira	Impor
nic	t	tant	
	Auton	Pricep	Invuln
om	ut	erabil	
	Adecv	Medita	Sigur
at	țiv	de sine	

	Calm	Viteaz	Admir
		abil	
	Indest	Curajo	
ructibil	s		
giat	Privile	Invinci	
	bil		
VALO			
ROS			
	Accep		Prefer
tat		Prețuit at	
	Integr	Iubit	Înțele
at		s	
	Inclus	Onorat	Dezir
		abil	
	Respe		
ctat		Năzuit	Dorit
	Vener	Adorat	Idolat
at		rizat	
	Admir	Apreci	Valida
at	at	t	

	IUBIT		
OR			
	Afectu	Adora	Ferm
os	tor	ecat	
	Atras	Dorit	Îndră
(de)	or	gostit	
	Îndrăg	Excit	Pasio
ind	at	nat	
	Dornic	Senz	
	ual		
	Jinduin	Stimu	
d	lat		

	AFEC		
TUOS			
		Tandr	Simp
	Milos u	atic	
	Conect	Îngrij	Cordi

at orat al
Iertăto Empa
r tic

PASIO

NAT

Absorb Dorni
it c Ferm
Provoc În foc Arde
at at nt
Hotărâ Motiv Dedic
t at at
Fascin Neră Entuz
at bdător iasmat
Curio
Atras s Decis
Depen Preoc
dent upat
Implic Conc
at entrat

DEZVI

NOVĂȚIT

Absolv Iertat Mânt
it uit
Liniștit

NEFE

RICIT

Agoniz Inade
ând cvat Posac
Supăr Îndur Întris
at erat tat
Rănit Încăp Dezil
ățânat uzionat
Negati Ango Gelos
vist asat
Stresa Demo Pesi
t ralizat mist
Singur Inferi Suspi

	or	cios	
Descur	Jalnic	Distr	
ajut	us		
Nem	Retras	Detaşat	
ulţumit			
Însin	Deprim	Vinovat	
gurat	at		
Cupri	Posom	Caprici	
ns	orât	os	
de	Melanc	Sumbr	
regret	olic	u	
Tortu	Trist	Dezam	
rat		ăgit	
Întun	Deznăd	Cu	
ecat	ăjduit	inima frântă	
Invidi	Copleşi	Depend	
os	t de	ent	
Abătu	durere	emoţio	
t		nal	
Cupri	Neferic	Speriat	
ns de	it		
remu	Ruşina		
şcări	t		
NESI			
GUR			
Ciuda			
t	Pierdut	Incert	
Confu	Sfâşiat	Nesigu	
z	între	r	
Neho	opţiuni	Banal	
tărât			
Surpr	Neclar	Stupid	
ins			
Stânj	Năuc	Prostes	
enit		c	
Uimit	Jenat	Nelinişt	
	it		

ientat	Dezor	Perplex	Lipsit de valoare
	COP		
	LEȘIT		
vărat	Împo	Slăbit	Distrus
rat	Dispe	Extenu	Inutil
	at		
ădăduit	Dezn	Confuz	Înfrânt
t	Presa	Dezorg	Neajut
	anizat	orat	
rat	Frust	Obligat	Lipsit de putere
t	Forța		
		Prins	Slab
stat	Deva	Mistuit	
tincios	Nepu	Epuizat	
	NEIU		
	BIT		
donat	Aban		
		Urât	Izolât
at	Critic	Însingu	Îndurer
	rat	at	
at	Separ	Singur	Victimi
		zat	
	Umilit	Neacce	Trădat
	ptat		
eles	Neînț	Insigni	Discred
	fiant	itat	
mn de a fi	Nede	Trecut	Etichet
	cu	at	
			Respin
	iubit	vedereagător	
	Înstră	Folosit	Pedepsi

inat		t	
	Părăsi	Minima	Exclus
t	lizat		
	Ignor	Defăim	Lăsat
at	at	pe dinafară	
	Oprim	Judecat	Ruşinat
at			
	Nespr	Respins	
ijinit			

TEM ĂTOR

	Nelini	Angoas	
ştit	at		Precaut
	Fricos	Neîncre	Temăto
	zător	r	
	Înspăi		
mântat		Oripilat	Agitat
	Paran	Speriat	Suspici
oid		os	
	Îngroz	Vulnera	Impaci
it	bil	entat	
	Alarm	Înfricoş	Expus
at	at		
	Fără	Nehotă	Panicat
apărare	rât		
	Ezitan		Încorda
t		Isteric t	
	Împiet	Tremur	
rit	ând		
	Timid	Îngrijor	
	at		

SUPĂ RAT

	Agresi	Revolta	
v	t		Aprins
	Sfidăt	Îngrozit	Cuprins
or		de	
	Sub	Dezgus	resenti

presiune	tat	mente
Înfuri	Ostil	Livid
at		
Ofens	Iritat	Dispreț
at		uitor
Enerv	Resping	Frustra
at	ător	t
Depre	Cuprins	Indigna
ciativ	de	t
Furios	amărăci	Înnebu
	une	nit
Mânio	Cuprins	Batjoco
s	de furie	ritor

TOLERAREA EMOTIILOR PROPRII

Pe măsură ce te deschizi către conștientizarea de sine, este esențial să poți să-ți tolerezi emoțiile. Trebuie să fii capabil să înduri stresul emoțional, rezistând impulsului de a-l face să dispară imediat, ceea ce te-ar împiedica să te conectezi deplin la trăire, să o înțelegi și să o accepți. Neuroplasticitatea - abilitatea creierului de a se schimba - este ceea ce permite acestui proces de elaborare să te ajute ca în cele din urmă să te raportezi diferit la emoțiile tale.

Îți poți spori toleranța la emoții expunându-te la acestea, dar cu grijă și nu într-atât încât să te simți copleșit. Poți face acest lucru cu ajutorul mindfulnessului și al meditației, despre care voi vorbi pe larg în capitolul 8. Poți, de asemenea, să faci asta abordându-ți emoțiile cu curiozitate.

Pentru că a fi curios în legătură cu trăirile tale înseamnă a vrea să afli mai multe despre ele, o astfel de curiozitate te va ajuta în mod firesc să rămâi deschis față de emoțiile tale, în ciuda unei anumite stări de anxietate. Acest lucru, la rândul lui, îți va permite să explorezi emoțiile mai în detaliu și să găsești și să integrezi sensul sentimentelor tale recent recunoscute. Această concentrare pozitivă te poate ajuta să dezvolți o mai mare toleranță față de emoțiile care-ți provoacă stres. O

modalitate de a-ți dezvolta curiozitatea o reprezintă, pur și simplu, completarea exercițiului anterior, „Identificarea emoțiilor”, dar trebuie să fii hotărât să abordezi exercițiul cu o minte deschisă și curioasă.

INDIFERENT

alent	Ambiv	Plictisi
nt	Indole	Apatic t
	tor	Plictisi
		Lipsit
		de forță
		Letarg
		interio
	Leneș ic	ară
	Pasiv	Nemot
	ivat	Împiet
		rit

SURP

RINS

Mirat Uluit Șocat

Exercițiu: **împrietenește-te cu propriile emoții**

Pe măsură ce-ți dezvolti abilitatea de a-ți tolera emoțiile, poți încerca să fii mai deschis față de ele – și chiar să te împrietenești cu ele. A te împrieteni cu emoțiile proprii înseamnă a le invita în viața ta pentru că le consideri valoroase. Nu, nu vrei în mod conștient să fii supărat; dar poți fi recunoscător pentru beneficiile pe care o anumite situație și emoțiile care o însoțesc le aduc în viața ta. De exemplu, ai putea aprecia singurătatea ta pentru că te motivează să te pui în mișcare pentru a încerca să întâlnești oameni noi sau chiar pe cineva special.

Poți începe procesul prin a avea în minte anumite situații emoționale și a te gândi apoi la următoarele întrebări:

Emoțiile tale te ajută să înțelegi situația sau interacțiunea respectivă mai bine?

- Reprezintă emoțiile tale o avertizare că există o problemă pe care trebuie *s-o rezolvi?
- Sunt emoțiile tale o expresie a empatiei, ajutându-te să te conectezi cu partenerul tău sau cu ceilalți?

Prin intermediul acestor întrebări îți poți aborda emoțiile la fel cum ai aborda un prieten – cu inima

deschisă. Te ajută să-ți amintești că emoțiile fac parte din viața umană, chiar când sunt dureroase. Și te ajută, de asemenea, să fii răbdător cu tine însuși; a învăța să te împrietenești cu emoțiile tale poate fi un proiect de lungă durată și o abilitate pe care va trebui să o exersezi pentru tot restul vieții.

TRANSFORMAREA GÂNDURILOR PROPRII PRINTR-O CONȘTIENTIZARE MAI AȚENTUATĂ

După cum am explicat în capitolul anterior, gândurile tale te influențează pe multe niveluri. Dacă ești atent la gândurile tale anxioase legate de atașament și la efectele lor, conștientizându-le într-o mai mare măsură, vei începe probabil să le pui la îndoială. Uneori poți pur și simplu să înlocuiești gândurile vechi, autodistructive, cu unele noi, mai sănătoase.

De exemplu, poți alege să te concentrezi pe tendința de a-ți repeta ție însuși: „N-am mai avut o iubită de atât timp; sunt un ratat”. Poți începe prin a fi conștient de momentele când îți repeți acest gând și apoi să-l înlocuiești cu un mesaj pozitiv: „Am avut o perioadă mai proastă, dar am avut relații înainte și pot găsi din nou pe cineva special”. Dacă tu crezi cât de puțin în acest nou mesaj, te poți ajuta să-l transformi într-un gând automat exersând conștient.

Nu fi aspru cu tine însuși dacă acest mecanism nu funcționează. Această abordare are limitele ei. Dacă noua afirmație vine în conflict direct cu percepția de sine pe care o ai, repetarea acestei afirmații nu te va convinge niciodată pe deplin, tot așa cum nu te poți convinge că noaptea e zi, indiferent de câte ori ai redenumi Luna Soare.

Ceea ce este cel mai important acum este să devii mai conștient de gândurile tale și de modul în care te afectează ele. Făcând acest lucru, pui o bază solidă pentru înțelegerea sentimentelor și convingerilor pe care le ai despre tine însuși și despre relațiile tale, cât și pentru raportarea diferită la acele sentimente și convingeri. De exemplu, devin-o din nou conștient de gândul frecvent „N-

am mai avut o iubită de atât timp; sunt un ratat". Poate vei realiza și faptul că, de fiecare dată când te gândești la asta, este ca și cum te-ai injecta cu o doză de disperare și neputință. Când vei realiza acest lucru, vei înțelege mai bine felul în care funcționează emoțiile tale. Stabilirea acestei legături reprezintă un pas important în raportarea pozitivă la tine însuși.

Exercițiu: **Schimbă-ți „bula de gânduri”.**

Gândurile tale negative – fie sub forma autocriticii, fie sub forma percepției că partenerul tău nu te apreciază suficient de mult – îți perpetuează anxietatea de la nivelul relației de atașament. Pentru a schimba direct aceste gânduri, sau cel puțin pentru a diminua efectul lor asupra ta, completează tabelul următor.

La fel ca și în cazul celorlalte probleme discutate anterior, este foarte important să ai răbdare cu tine însuși. Lucrezi la schimbarea unui mod de a fi pe care îl ai probabil încă din copilărie, așa că va dura ceva timp să-ți stabilești un nou mod de a gândi și de a simți. Alocă-ți timp să analizezi tabelul. Scrie despre el în jurnal. Discută cu un prieten care te sprijină. Reflectează la asta până înțelegi modul în care gândirea ta ți-a cauzat probleme ție și relației tale *în trecut* – și până devii conștient când și cum gândirea ta îți cauzează probleme *în prezent*.

Pentru început fă un tabel pe care să-l poți completa în fiecare zi. În acest tabel trebuie să ai cinci coloane: Data, Situația, Gânduri anxioase legate de atașament (despre tine și despre partenerul tău), Efecte ale gândurilor asupra sentimentelor și comportamentelor și Dovezi care infirmă gândurile anxioase.

TABELUL 2 (EXERCİȚIU: SCHIMBAȚI „BULA DE GÂNDURI”)

Bătă	19 februarie
Situ	Patrick a ieșit cu
ația	prietenii într-un bar.
Gân	Despre el: Vrea să
duri	iasă cu prietenii ca să
anxioase	caute altă femeie pe care

legate deo va plăcea mai mult
atașamen decât pe mine; Nu pot
t (despre avea încredere în el;
tine și Vrea să fie doar cu
despre prietenii lui și nu-i pasă
partener de mine

ul tău) Despre mine: Nu
sunt suficient de
interesantă; Nu sunt
suficient de atrăgătoare

Efec Sentimente:

te ale anxioasă, geloasă,
gândurilo temătoare că el m-ar
r asupr a putea părăsi, supărată pe
sentimen el, inadecvată
telor și Comportamente: îi verific
comporta mobilul când e acasă și
mentelor nu e atent; îl sun foarte
des când e plecat

Dov Face întotdeauna
ezi care planuri ca noi să ieșim în
infirmă oraș; este atent și-mi
gândurile spune că ține la mine
anxioase (logica mea este greșită);
iubitul lui Lori iese cu
prietenii și nu cred că el
se gândește *s-o
părăsească pe ea; am
prietenii cărora le face
plăcere să discute cu
mine și mă consideră
interesantă și amuzantă

Data: Notarea datei te va ajuta să urmărești tiparele,
în special dacă vei completa tabelul în perioade diferite.

Situația: Scrie detaliile legate de situația în care
partenerul tău actual, fostul partener sau un potențial
partener te-a făcut să te superi. De exemplu, poate te
superi când iubitul tău iese cu prietenii în oraș.

Gânduri anxioase legate de atașament: întreabă-te: „Ce gânduri îmi amplifică anxietatea de la nivelul relației de atașament?” Poate fi de ajutor să notezi atât gânduri legate de tine însuși, cât și de partenerul tău. Unele exemple ar putea fi:

Dacă aș fi mai interesantă, el ar avea sentimente mai puternice față de relația noastră și ar petrece timpul cu mine în loc să stea cu prietenii.

- Dacă aș fi mai drăguță, poate că ar vrea să stea cu mine.
- El mă va părăsi când va ajunge să mă cunoască [u adevărat sau când va găsi pe cineva mai bun.
- El nu vrea să petreacă timpul cu mine, așa că probabil e ceva în neregulă cu mine.
- Nu-i pasă ce simt eu.

Efecte ale gândurilor asupra sentimentelor și comportamentelor: După ce îți este clar ce îți spui, gândește-te cum te face asta să te simți și cum îți influențează asta comportamentele. De exemplu, dacă te gândești mereu că iubitul te va părăsi, probabil că vei simți adesea anxietate și o gelozie ușor de declanșat și poate te vei comporta posesiv. Aceasta este o situație fără niciun câștig. Dacă el este într-adevăr implicat în relație, tu nu vei vedea asta și vei fi nefericită. Dacă el nu este implicat, riști să te agăți de relație, rămânând cufundată în nevoia disperată de a-i dovedi lui valoarea ta.

Dovezi care infirmă gândurile anxioase: Fii atent la modul în care reacționezi în viața de zi cu zi și la cum aceste reacții sunt consecința gândirii tale greșite, în loc să fie o consecință a realității posibile a situației. Tendința ta de a autoverifica anxietatea de la nivelul relației de atașament poate face această evaluare foarte dificilă. Dar încearcă să joci rolul avocatului diavolului cu tine însuși. De exemplu, dacă te temi că iubitul tău nu e foarte interesat de tine doar pentru că petrece mult timp cu prietenii lui, poți să te gândești la următoarele întrebări:

Ce dovezi pot găsi pentru ideea că el ar putea fi fericit cu mine? (De exemplu, îmi spune că mă iubește; îmi trimite

SMS-uri și mă sună zilnic; a avut grijă de mine când am fost bolnavă.)

- în ce moduri sunt autocritică? (De exemplu, mă consider plicticoasă sau proastă pentru că mă gândesc că el ar vrea un viitor alături de mine.)
- Dacă prietena mea cea mai bună ar fi *în aceeași situație, aș avea aceleași gânduri despre ea sau despre situația ei? Dacă nu, ce aș gândi? (De exemplu, m-aș gândi că faptul că el iese cu prietenii lui nu are nicio legătură cu cât de interesantă e ea. El îi arată că ține la ea, deci e clar că vrea să fie cu ea.)

Ceea ce urmărești este, așa cum se spune la tribunal, „o urmă de îndoială” pe care *s-o folosești ca motiv pentru a lua în considerare alte moduri de gândire despre tine și partenerul tău. Dacă nu există nicio urmă de îndoială realistă care să confirme percepțiile tale negative despre partenerul tău, poate e timpul să discuți despre asta cu el – sau să-l părăsești. Dacă nu ești capabilă să acționezi în niciunul dintre aceste două moduri sau dacă nu ai nicio îndoială realistă despre percepțiile negative de sine, îți va fi de folos să adaugi compasiunea de sine la conștientizarea de sine pe care o dezvolti. Dacă te afli în această situație, poți să treci pur și simplu la următoarea secțiune.

Dacă dovezile care infirmă gândurile anxioase îți induc o oarecare îndoială și realizezi efectele negative ale gândirii tale, ai putea dezvolta în mod firesc o perspectivă mai optimistă pe măsură ce completezi tabelul. Poți să înlesnești acest proces amintindu-ți în mod activ de dovezile care infirmă gândurile anxioase când ești conștient că anxietatea de la nivelul relației de atașament este crescută. Alege să te concentrezi pe modurile pozitive și mai realiste de a-ți vedea situația. De exemplu, când te temi că iubitul te-ar putea părăsi, ai putea să-ți notezi că el îți trimite SMS-uri zilnic și pare fericit să te vadă când ieșiți împreună.

Dacă gândurile tale anxioase legate de atașament rămân adânc înrădăcinate sau schimbarea pare că se

produce prea încet, ai putea avea nevoie de un ajutor în plus. Poți găsi acest ajutor prin dezvoltarea activă a abilității de a simți compasiune de sine, pe care o voi discuta în capitolul următor.

MENTALIZAREA

Mentalizarea implică o claritate a inimii și a minții, reprezentând un mod de a înțelege la nivel mental și emoțional motivele pentru care tu și partenerul tău simțiți și acționați în felul în care o faceți. Cu ajutorul acesteia, poți inversa percepțiile tale egocentrice obișnuite, văzându-te pe tine însuși din afară și înțelegându-ți partenerul din interior. Mai precis, îți oferă perspectiva care te ajută să înțelegi:

Cauzele distresului

- Impactul pe care îl are asupra relației tale faptul că ai crescut în „familia de origine” (mama, tatăl, frații și surorile tale)
- Impactul pe care îl au alte trăiri asupra relației tale
- Obstacolele care stau în calea unei relații mai sănătoase, mai intime
- Motivele pentru care te superi neîntemeiat uneori

Nu uita că anxietatea de la nivelul relației tale de atașament este asociată cu instinctul tău de supraviețuire. Astfel că, dată fiind importanța sa, aceasta te poate copleși uneori, făcând mentalizarea deosebit de dificilă. Totuși poți căpăta acces la o bună cunoaștere a stărilor mentale ale tale sau ale partenerului tău dacă analizezi gândurile, sentimentele și comportamentele. De exemplu, poți afla indicii despre nivelul furiei față de partenera ta luând în considerare ieșirile tale spontane de furie sau fanteziile tale că o lovești. Poți, de asemenea, să-ți îmbunătățești mentalizarea prin „jocul” conștient cu diferite idei, prin dezvoltarea unor povești despre motivele pentru care te simți sau acționezi într-un anumit fel ori pentru care partenerul tău face acest lucru. Feedbackul oferit de partener sau de cineva de încredere te poate ajuta în acest proces. Dar câștigarea unei astfel de perspective nu e un lucru ușor, așa că, spun din nou, fii răbdător. Așteaptă-te

să fie nevoie de timp și de efort. Dacă îți este prea dificil, ia în calcul posibilitatea de a consulta un terapeut care te poate ajuta.

Exercițiu: **Alege să fii curios**

Una dintre cele mai bune modalități de a-ți consolida capacitatea de a mentaliza este de a deveni în mod conștient mai curios față de tine însuși și față de partenerul tău. În acest exercițiu te vei concentra pe dezvoltarea diferitelor feluri de a-ți vedea partenerul. E important de reținut că scopul este de a lua în considerare multiple puncte de vedere, nu doar de a găsi punctul de vedere „corect”. Acest considerent te va ajuta să-ți dezvolti un stil de a rămâne deschis la posibilități, în loc să le blochezi imediat într-o singură judecată, ca și cum le-ai strânge în chingi de oțel. Pentru a face acest lucru, urmează acești patru pași:

Alege o situație. Alege să te concentrezi pe un comportament sau pe o interacțiune – pozitivă sau negativă – despre care ai întrebări sau în legătură cu care *ai putea* să te înșeli.

Exemplu: Russ, vecinul lui Sybil, a invitat-o la o întâlnire. Pentru că ea se confruntă cu o stimă de sine scăzută și pentru că el știa că ea nu mai ieșise cu cineva în oraș de multă vreme, ea s-a gândit că el a invitat-o „de milă”.

Compară situația cu ceea ce simți și cu ceea ce gândești.

Fă acest lucru în detaliu – poți chiar să consulți exercițiul anterior, „Identificarea emoțiilor”.

Exemplu: La început, Sybil ar putea deveni conștientă că se simte nesigură, derutată, temătoare și neliniștită. Apoi ea ar putea realiza că, deși nu-și dorește asta, a fost entuziasmată, s-a simțit dorită, a simțit o atracție față de Russ și a fost fascinată de posibilitatea unei relații. Ea ar putea realiza și că a fost autocritică – gândindu-se că s-a purtat prosteste și fiind supărată că și-a făcut speranțe.

Analizează explicațiile posibile. După ce îți identifici emoțiile și gândurile și te conectezi la ele, analizează

motivele posibile pentru care *s-a întâmplat incidentul, folosind ceea ce știi despre tine și despre partenerul tău.

Exemplu: Sybil *s-ar putea gândi că Russ a invitat-o în oraș probabil pentru că era plictisit, pentru că i-a fost milă de ea, pentru că a vrut să iasă în oraș cu ea doar ca prieteni sau - poate - pentru că o plăcea.

Descoperă adevărul. Acest ultim pas nu este neapărat foarte important pentru scopul acestui exercițiu - altfel spus, ceea ce este esențial aici nu este dacă ghicești corect motivațiile partenerului. În schimb, scopul acestui exercițiu este acela de a te deschide posibilităților, în timp ce rămâi conectat la cum te simți. Acestea fiind spuse, de îndată ce ești mai deschis, poți descoperi un răspuns care este susținut de dovezile din jurul tău și care rezonază în interiorul tău ca fiind corect, chiar dacă nu este plăcut.

Exemplu: Deși Sybil ar putea să aleagă să nu-l întrebe direct pe Russ de ce a invitat-o în oraș - deși și-ar fi dorit să facă asta - ea ar putea căuta semne ale intențiilor lui. De exemplu, una ar fi dacă el i-ar spune că toți prietenii lui sunt plecați din oraș în acest weekend, și alta ar fi dacă el i-ar mărturisi că o consideră atractivă și că a vrut de mult timp *s-o invite în oraș.

Notă: Exemplele din acest exercițiu *s-au concentrat pe încercarea de a înțelege pe altcineva. Dar poți completa acest exercițiu și concentrându-te pe tine însuși. După cum am menționat, putem fi orbi la propriile intenții și frământări.

Exercițiu: Să ajungi să-ți cunoști partenerul din interior

Mentalizarea te poate ajuta să devii mai apropiat emoțional de partenerul tău, pentru că îți poate deschide o fereastră în lumea lui. Mentalizarea face acest lucru prin a-ți oferi o înțelegere mai amănunțită a trăirii partenerului tău.

Scopul tău este să vezi într-adevăr lumea prin ochii partenerului tău, inclusiv ce a observat, ce a simțit și ce a

gândit el. Reține că nu trebuie să fii de acord cu el. De asemenea, nu vrei să obții o imagine neclară, de film de amatori, ci, mai degrabă, o imagine de înaltă definiție, sau, altfel spus, o trăire de genul „a te pune în locul lui”.

Reține următoarele sfaturi când partenerul tău îți povestește o trăire de-ale lui (poate fi orice, de la o excursie la pescuit până la jelirea morții unui părinte).

Ce să faci:

Acordă-i atenția ta deplină – nu face mai multe lucruri deodată.

- Spune-i partenerului tău că ești interesat de subiectul discutat.
- La momentul potrivit, cere mai multe detalii sau explicații ca să „pricepi” cu-adevărat – despre fapte și despre gândurile lui și despre sentimentele lui.
- Observă indiciile nonverbale, pentru a simți mai bine intensitatea și calitatea trăirii lui.

e Fii deschis la perspectiva lui, în special când nu se potrivește cu a ta.

Ce să nu faci:

Nu face mai multe lucruri deodată – nici măcar cât să te uiți la SMS-ul pe care tocmai l-ai primit.

- Nu-l întrerupe, decât dacă ești derutat și ai nevoie de o clarificare.
- Nu presupune că știi ce gândește sau simte el.
- Nu încerca să rezolvi o problemă (decât dacă el te roagă acest lucru).
- Nu îi spune că greșește legat de fapte sau de trăirea lui.

Cu timpul, eforturile tale vor fi răsplătite. Te vei simți mai apropiat de partenerul/partenera ta și el/ea se va simți mai apropiat (a) de tine. Acest lucru va ajuta foarte mult și la atenuarea oricărei temeri inutile de respingere.

GÂNDURI FINALE DESPRE CONȘTIENTIZAREA DE SINE

J

Conștientizarea de sine cere răbdare; ea trebuie să se întâmple la un nivel optim de tensiune între o conștientizare nou dezvoltată și vechile percepții despre

sine și despre partener. În caz contrar, autoverificarea va anula noua ta conștientizare, fie că este vorba de gânduri, sentimente sau mentalizare.

Așa că reamintește-ți de acest lucru. Gândește-te la asta, ține un jurnal, completează exercițiile din această carte, vorbește cu partenerul tău, împărtășește ce simți cu oamenii de încredere din viața ta – familie, prieteni. Și, mai mult decât orice, insistă în explorarea noilor modalități de a te conecta la propriile trăiri și la cele ale partenerului tău.

Capitolul 7 Crearea compasiunii de sine

A deveni conștient de prejudecățile tale despre tine și despre partenerul tău nu este un proces ușor. Disconfortul pe care îl cauzează acest proces te poate face să cauți în mod automat reasigurări, prin întoarcerea de la conștientizarea în creștere la vechile prejudecăți – acele tipare nesigure de atașament. De exemplu, ai putea deveni mai autocritic sau ți-ai putea pierde încrederea în partenerul tău. Așa că, pentru a te ajuta să păstrezi pe o direcție pozitivă conștientizarea ta de sine care e în creștere, va fi nevoie să dezvolti și compasiunea de sine alături de aceasta.

Având compasiune de sine, vei fi mai înclinat să te privești pe tine și pe partenerul tău într-o lumină realistă și totuși pozitivă; să ai încredere că partenerul tău va fi acolo pentru tine; și să ai un sentiment bun față de propria valoare. De exemplu, te poate ajuta să rezisti tendinței de a te percepe drept nedemn de iubire – chiar dacă partenera ta pune capăt relației (poate că ea nu te iubește pe tine, dar acest lucru nu înseamnă că tu ești nedemn de iubire).

Cercetările psihologei Barbara Fredrickson asupra emoțiilor pozitive (2001) sugerează că efectele compasiunii de sine generează o siguranță crescută la nivelul relației de atașament. Bazată pe cercetări, *teoria lărgirii și consolidării emoțiilor pozitive* propusă de ea practic spune că emoțiile pozitive sporesc (sau lărgesc) aria gândurilor și acțiunilor care apar în mintea cuiva în

orice circumstanțe. Acest lucru ajută oamenii pe termen lung, pentru că diversele opțiuni pot fi folosite ca resurse personale din care ei se pot inspira mai târziu. De exemplu, când copiii se joacă, ei dezvoltă prietenii, își cultivă creativitatea și învață mai multe despre motivațiile oamenilor. Această joacă îi face să se afle într-o poziție mai bună în ceea ce privește modurile de a face față situațiilor noi sau problemelor în viitor. Ca adult, socializarea te poate ajuta să ai un sentiment bun față de viață și îți poate oferi legături cu oameni care te pot sprijini, emoțional sau practic, dacă e necesar. În aceste feluri, emoțiile pozitive te ajută să-ți dezvolți resursele de a fi mai rezilient, de a avea un sentiment bun față de tine însuși și de a avea mai multă încredere în ceilalți.

Prin cultivarea emoțiilor pozitive, compasiunea de sine îi face pe oameni mai deschiși față de curiozitatea și dorința de a avea și mai multe trăiri pozitive – inclusiv în relațiile lor. Sentimentele bune îi încurajează, de asemenea, pe oameni să caute sensuri pozitive în trăirile lor, chiar în cele dureroase. Iar toate acestea duc la dezvoltare personală.

De exemplu, să vedem cazul lui Amy. Tipul ei de atașament preocupat o făcea să se simtă nedemnă de iubire și incapabilă să absoarbă afecțiunea celorlalți, ea crezând că nu are nicio șansă de a-și găsi un partener și rămânând singură acasă mult prea des. Totuși, pe măsură ce și-a dezvoltat compasiunea de sine, ea a putut să se consoleze pe sine când se lupta cu dificultățile. Acest lucru a determinat-o să fie mai deschisă și să facă mai multe lucruri care îi făceau plăcere – cum ar fi să socializeze mai mult cu câțiva prieteni apropiați, să urmeze un curs online și chiar să se înscrie într-un club de drumeții pentru oameni singuri. Și în acel club a cunoscut un bărbat care în mod clar nu se simțea nici el bine în propria piele – ceva ce Amy înțelegea foarte bine. Ea s-a bucurat că a putut să-l consoleze pe acest bărbat, ceva ce nu ar fi putut face dacă nu ar fi avut experiența unor frământări emoționale similare. Și, în plus, ea a recunoscut că acest lucru a

reprezentat începutul unei potențiale relații!

În acest capitol voi discuta despre cum poți cultiva în mod activ compasiunea de sine prin construirea abilităților legate de compasiunea de sine enunțate de cercetătoarea Kristin Neff (2008): atitudinea binevoitoare față de sine, umanitatea comună și mindfulnessul (toate discutate în capitolul 5). Voi începe cu ultimele două aspecte, care propun o atitudine și o perspectivă care sunt de ajutor, pe care le poți aduce în viața ta. Acestea pot, de asemenea, la rândul lor, să te ajute să construiești primul aspect, atitudinea binevoitoare față de sine. După cum vei descoperi, aceste trei direcții se suprapun de multe ori și pot fi adesea considerate drept aspecte diferite ale aceluiași lucru; astfel că multe dintre exerciții pot fi incluse în mai mult de o singură categorie.

UMANITATEA COMUNĂ

Una dintre cele mai dureroase emoții pe care le poate avea o persoană este să se simtă deconectată sau să simtă că nu înseamnă mare lucru pentru nimeni. Dacă te lupți cu anxietatea de la nivelul relației de atașament, probabil te poți regăsi foarte mult în această emoție (sau în teama de această emoție). A simți că faci parte dintr-o umanitate mai mare reprezintă o plasă de siguranță psihologică ce îi ține conectați pe oameni și le dă acestora sentimentul că au un sens. Această umanitate le dă sentimentul că au valoare pur și simplu pentru că există. Ei se pot înțelege pe sine și îi pot înțelege pe ceilalți, pentru că toți sunt făcuți din aceeași plămădă, ca să zic așa. Dacă te îndoiești că acest lucru ți se aplică și ție sau îți este dificil să simți astfel, atunci încearcă să faci următoarele exerciții.

Exerciții: **Practică generozitatea și compasiunea** îți poți exprima și spori sentimentul de umanitate comună dând dovadă de generozitate și compasiune față de ceilalți. Când oferi din inimă, te conectezi cu trăirea celeilalte persoane, consolidând, în același timp, sentimentul comun de umanitate dintre voi. Având aceasta în minte, încearcă unul dintre exercițiile următoare sau ambele:

Include bunătatea ca parte a atenției tale zilnice. Poate fi foarte util să-ți iei angajamentul să te comporți generos ca parte a activităților tale zilnice. Alege să profiți de ocaziile care apar în acest sens. De exemplu, ține ușa pentru cineva sau oferă-ți ajutorul unui prieten sau unui vecin.

Programează în viața ta activități care implică bunătate și compasiune. Poate vrei să programezi activități de voluntariat. Poți să stabilești să ajuți în mod regulat la o cantină pentru săraci, la o școală sau la un spital. Caută pe internet și alte opțiuni - vei găsi nenumărate ocazii de a-i ajuta pe ceilalți.

Dacă sunt făcute cu inima deschisă, asemenea acțiuni îți pot oferi sentimentul că ai un sens și îți pot crea un sentiment pozitiv despre tine însuși și despre ceilalți, ajutându-te, în același timp, să-ți dezvolti compasiunea de sine.

Exercițiu: **Descoperă valoarea din tine**

Fie că tu crezi asta sau nu, ești o nestemată între nestemate. E adevărat, nu toate nestematele sunt la fel. Ele diferă în multe feluri, cum ar fi *în ceea ce privește culoarea, durabilitatea și forma lor - dar toate sunt frumoase. Și sunt adesea iubite chiar când sunt brute, netăiate și neșlefuite. Și la fel este și cu oamenii. Deși au caracteristici diferite, fiecare dintre ei este prețios - chiar și tu.

Nu ești convins? Gândește-te la asta în felul următor: Imaginează-ți că intri într-o maternitate în care sunt o mulțime de bebeluși. Ei diferă în ceea ce privește mărimea, culoarea, trăsăturile faciale, activitatea pe care o fac sau dacă au sau nu păr pe cap. Unii plâng, alții sunt

hrăniți, iar alții tocmai fac cealaltă activitate importantă a lor – își umplu scutecele. Acum privește pe fiecare dintre ei. Care dintre aceștia nu e prețios? E o întrebare ridicolă, nu-i așa? Dat fiind faptul că ei nu *fac* nimic valoros, înseamnă că valoarea lor provine din însăși esența lor. Și tu, la fel ca fiecare bebeluș, ai venit pe lumea asta având aceeași esență prețioasă. Aceasta este o parte din tine – chiar dacă ai uitat (sau n-ai învățat niciodată) să o recunoști și să o accesezi.

Acum imaginează-ți niște copii la un loc de joacă. La fel ca în cazul bebelușilor, imaginează-ți că ar trebui să arăți copiii care nu sunt prețioși sau demni de iubire. Ai resimți că nu e corect să faci acest lucru. Chiar dacă ar fi printre ei un copil mai ciudat, poate timid sau temător, tot ai simți o oarecare compasiune față de frământările lui, pentru că i-ai percepe valoarea.

Exercițiu: **Fii propriul tău prieten cel mai bun**

O modalitate foarte bună de a dezvolta compasiunea de sine este aceea de a găsi un echilibru între compasiunea pe care o simți deja pentru alții (în special pentru cei dragi din viața ta) și umanitatea comună dintre voi. Pentru început, concentrează-te pe o trăsătură de caracter sau pe o trăire pentru care te-ai autocriticat. Poate fi ceva care te-a făcut să te simți jenat, rușinat, diferit (și nu într-un sens bun al cuvântului) sau „rău” în vreun fel. Acum imaginează-ți că cineva la care ții este în aceeași situație. Ce ai simți față de acea persoană? Ce ai gândi despre el sau ea? Probabil că ai fi mai înțelegător și ai da dovadă de compasiune în mod firesc.

Deși nu te poți forța să dai dovadă de compasiune de sine, *poți* să te gândești conștient la cum te-ai raporta la alții dacă ei ar fi *în situația ta. Dacă reacția ta ar fi una de compasiune, acest lucru te-ar putea ajuta să-ți pui la îndoială autocritica și să te gândești să dai dovadă de mai multă compasiune față de tine însuși. Cu cât exersezi mai mult adoptarea unei perspective a compasiunii de sine, cu atât această abordare îți va deveni mai familiară – și, să sperăm, te va conduce într-adevăr la aprecierea

gândurilor, sentimentelor și acțiunilor proprii și la un mod de a reacționa care dă dovadă de compasiune de sine.

MINDFULNESS

După cum am explicat în capitolul 5, mindfulness înseamnă să fi conștient de trăirea ta din aici-și-acum, acceptând-o pe deplin. Menținerea acestei perspective te ajută să te simți în siguranță – la fel cum părintele receptiv și care își acceptă copilul îl poate ajuta pe acesta să se simtă în siguranță, în special în momente de stres. Și, la fel cum un copil care se simte în siguranță poate purta metaforic cu el întreaga viață imaginea părintelui disponibil emoțional ca reprezentare mentală, mindfulnessul te poate ajuta să-ți creezi o astfel de imagine pentru tine însuți. Cu ea, deși emoțiile dureroase rămân dureroase, vei putea totuși să le tolerezi mai bine. Vei fi mai puțin înclinat să-ți agravezi durerea luptând împotriva ei – de exemplu, supărându-te pe tine însuși pentru că ești supărat. De asemenea, observându-ți mintea cum lucrează, vei dobândi o mai bună înțelegere a sinelui propriu (ceea ce am discutat mai devreme ca „mentalizare”). Acest lucru te va face mai deschis la compasiunea de sine. Astfel că, fiind o persoană conștientă, vei avea un sentiment mai puternic de stabilitate și înțelegere a sinelui propriu, precum și un sentiment mai accentuat de fericire și stare de bine.

Mindfulnessul poate fi benefic pentru relația ta, pentru că te ajută să te raportezi într-un mod mai securizant la partenerul tău. În loc să devii prins într-o reacție în lanț a gândurilor și emoțiilor legate de nesiguranțele tale, poți rămâne conectat la prezent și în același timp să fi capabil să îți privești trăirile de la o oarecare distanță. Ca urmare a acestei conștientizări de sine crescute, vei fi mai puțin predispus să percepi o respingere din partea partenerului (sau potențialului partener) când nu este vorba despre așa ceva – sau cel puțin să recunoști când inventezi tu asta. Și vei dobândi, de asemenea, și o mai bună înțelegere a motivațiilor și trăirilor partenerului tău.

De exemplu, ai putea să afli că partenerul tău evită să te întrebe ce-ai făcut peste zi de teamă că îți vei vărsa furia pe el – nu pentru că nu-i pasă. Și vei fi mai predispus să percepi adevăratul mesaj pe care vrea să ți-l transmită, de care altfel n-ai fi fost conștient (în special mesajele nonverbale, cum ar fi o privire îngrijorată când vii acasă de la serviciu). Fiind conștient și conectat în acest fel, poți să „pricepi” cu adevărat – nu doar să înțelegi la nivel mental – ce vrea să-ți transmită iubitul sau partenerul tău, ceea ce reprezintă un pas esențial în dezvoltarea intimității.

INTEGRAREA MINDFULNESSULUI ÎN VIAȚA TA

Dacă te întrebi dacă mindfulnessul și meditația sunt într-adevăr utile, și nu o modă trecătoare, poate te vei convinge dacă vei afla că beneficiile acestora au fost dovedite de numeroase studii științifice. Conform unui articol din revista profesională a American Psychological Association (Asociația Americană de Psihologie), *Monitor on Psychology* (Davis și Hayes, 2012), cercetări empirice au arătat că mindfulnessul poate efectiv să reducă ruminăția, să reducă stresul, să sporească puterea de concentrare și să reprime distragerea atenției, să diminueze reactivitatea emoțională, să sporească flexibilitatea cognitivă (oferind oamenilor deschiderea către moduri diferite de gândire în diverse situații), să intensifice înțelegerea de sine, să sporească și compasiunea și să reducă distresul psihologic. Deși totul poate părea un elixir magic pe care încearcă să ți-l vândă un comerciant obscur, cercetările aduc dovezile necesare pentru susținerea acestor afirmații; și aceste cercetări se înmulțesc în mod constant. Dacă vrei să găsești dezavantajul, iată-l: mindfulnessul nu poate fi *înghițit ca o pastilă; el cere exercițiu.

Poți practica mindfulnessul – a fi cu adevărat în realitatea de aici-și-acum – prin a fi pur și simplu pe deplin conștient de-a lungul zilei. După cum sugerează Jon Kabat-Zinn (1994) în cartea sa *Wherever You Go, There You Are* (Oriunde te duci, acolo ești), practicarea mindfulnessului poate însemna pur și simplu să te întrebi în momente

diferite ale zilei „Sunt treaz acum?”. Sau poate însemna să-ți faci puțin timp pentru a asimila trăirile tale prezente – gânduri, sentimente și senzații (de exemplu, mirosul camerei în care ești, senzația corpului tău când stai pe scaun – sau, în cazul meu acum, senzația degetelor pe tastatura computerului).

Poți alege, de asemenea, să meditezi: să-ți faci timp în fiecare zi pentru practicarea mai formală a mindfulnessului – pot fi zece minute, douăzeci de minute, o oră sau chiar mai mult, o dată sau de mai multe ori pe zi. Mulți oameni cred că nu pot medita pentru că nu se pot concentra foarte bine sau se plictisesc dacă stau nemișcați. Totuși acest lucru se bazează pe o neînțelegere. Nu ai nevoie de o minte liniștită, nici nu trebuie să-ți înfrânezi gândurile și să le faci să stea pe loc. În schimb, meditația mindfulness înseamnă a acorda atenție trăirilor tale, cu tot cu ce te distrage. Pentru a menține această perspectivă, în loc să se lase prinși în tumultul activității minții lor, oamenii încep meditația cu reîntoarcerea la un fel de ancoră, cum ar fi respirația lor.

Următoarele exerciții îți oferă un mod de a învăța principiile de bază ale mindfulnessului. Primele două exerciții reprezintă o introducere în respirația conștientă și în trezirea conștiinței în ce privește alte senzații ale corpului. Apoi al treilea exercițiu duce experiența primelor două mai departe, dezvoltând o conștientizare a emoțiilor. Mai târziu în acest capitol, în secțiunea „Atitudinea binevoitoare față de sine”, un exercițiu despre o meditație de bunătate iubitoare te ajută mai direct să cultivi compasiunea.

Exercițiu: **Respirația conștientă**

Ce poate fi mai natural decât respirația? De cele mai multe ori, aceasta se întâmplă pur și simplu; se întâmplă în timp ce gândești și simți și faci diverse lucruri, în general când ești distras de „conținutul” vieții tale. Dar, dacă te pierzi în toate aceste activități, te poți baza pe faptul că respirația e acolo ca trăire neutră. Și te poate ajuta să-ți regăsești calea către momentul prezent și să te ancorezi în

acesta.

Pentru a respira conștient, pur și simplu închide ochii sau coboară-ți privirea. Apoi mută-ți atenția pe respirație. Concentrează-te pe fluxul firesc al inspirației, până la capăt. Observă scurta pauză din acest moment. Apoi concentrează-te pe expirație până la capăt. Nu e nevoie să respiri mai lent sau mai adânc ori să-ți schimbi ritmul respirației în vreun fel. Pur și simplu devin-o conștient de ceea ce face corpul tău în mod natural. Poate îți vei simți pieptul sau abdomenul ridicându-se și coborând cu fiecare respirație. Când inspiri, poate vei simți o răcoare în nări sau în gât. Orice senzații ai simți, pur și simplu rămâi conștient de acestea.

A rămâne conștient este simplu, dar nu este ușor. Mentea ta va rătăci, fără îndoială. Descrierea budistă a acestei stări drept „minte maimuță” ilustrează foarte bine acest aspect. Mentea ta este în mod natural neliniștită și incontrollabilă, sărind capricios de la o trăire la alta. De îndată ce percepi această activitate, devin-o conștient de ea. Apoi alege să-ți readuci conștientizarea înapoi la respirație. Ai putea spune ceva precum: „Nu trebuie să mă gândesc la asta acum. În schimb, vreau să redevin conștient de respirația mea”. Și apoi fă acest lucru cu blândețe.

Practică acest exercițiu zilnic prin conștientizarea ocazională a cel puțin una-două respirații. Sau poate vei alege să faci acest lucru timp de câteva minute. Poți, de asemenea, să programezi una sau două ședințe zilnic în care să faci acest lucru ca un fel de meditație mai formală, stând așezat sau lungit într-o poziție comodă, cincisprezece sau douăzeci de minute. La fel ca în cazul exercițiilor fizice, este important să începi ușor și să-ți dezvolti metoda preferată de a exersa - în caz contrar, ai putea considera că provocarea te depășește și nu poți ține pasul.

Exercițiu: **înruparea în propriul trup**

Pe lângă aducerea mindfulnessului în viața ta prin conștientizarea respirației, poți să revii în aici-și-acum prin

concentrarea pe senzațiile corpului tău. Alege o activitate simplă pe care să te concentrezi, cum ar fi să faci duș, să cureți legumele sau să te plimbi. Apoi urmează sugestiile de mai jos – acordând o atenție sporită fluxului de senzații pe care le ai.

Pentru acest exercițiu, să spunem că alegi să te plimbi conștient, ceva ce se face adesea ca o meditație formală. Dacă alegi calea naturală, spontană, un moment potrivit pentru concentrarea pe senzațiile corporale ar putea fi când mergi de la mașină la birou sau când faci o plimbare prin parcul din zona ta. Totuși ți-ar putea fi mai ușor să te concentrezi pe conștientizarea senzațiilor când ești acasă și nu trebuie să mergi nicăieri și nu e nimeni care te privește – ai putea, de exemplu, să te plimbi prin casă înapoi și încolo sau în cercuri. Deși poți face acest lucru în orice ritm vrei, poate fi de ajutor dacă mergi foarte încet (ceva ce, dacă ești în public, te poate face să te simți jenat). Fă acest lucru zece minute sau mai mult – deși nu este necesară o anumită durată pentru acest exercițiu, vei avea mai mult de câștigat dacă te provoci în acest fel.

Găsește-ți orientarea în spațiu. Acordă-ți un moment pentru a-ți îndrepta atenția către trupul tău, simțind cu adevărat poziția acestuia. Renunță la alte gânduri și recunoaște intenția ta de a fi conștient.

Concentrează-te pe conștientizare. Mergi atât de încet încât să poți să percepi fiecare mișcare a mersului. Simte-ți mușchii din fiecare picior când îl ridici și când îl cobori. Apoi fii atent la tălpile picioarelor când le pui ușor pe podea, de la călcâi până la vârful degetelor. Simte cum greutatea trupului se mută de pe un picior pe altul.

Observă când te lași distras. Când devii conștient că ești distras de alte gânduri, pur și simplu observă acest lucru pentru tine însuși.

Redobândește ușor concentrarea. Ia hotărârea să renunți la ceea ce te distrage și reîntoarce-ți atenția la senzația mersului tău.

Când faci acest exercițiu, gândește-te la cât de minunat este că poți merge, la cum poate trupul tău să te

poarte. Fii recunoscător că poți merge – ceva ce nu toți oamenii pot face.

Exercițiu: **Conștientizarea atentă a emoțiilor**

Alege un moment când simți o emoție de intensitate scăzută. (Ulterior poți ajunge să meditezi și pe sentimente mai puternice.) Urmează pașii de mai jos, dar fii conștient că acesta nu este un proces liniar, cu o linie de sosire unde vei fi conectat confortabil la emoțiile tale, în schimb, ai putea face progrese într-o zi sau într-un moment anume, ca mai apoi să te găsești, în alt moment, în situația de a recădea într-o stare de deconectare sau de stres. De asemenea, e posibil să ai o bună înțelegere a emoțiilor dintr-o anumită zonă a vieții tale, dar să descoperi că ai dificultăți în alte zone ale vieții tale. Toate aceste lucruri sunt o parte firească a vieții. Dar, învățând cum să-ți abordezi emoțiile mai conștient, vei găsi un mod de a te reconecta la ele și de a te simți, din nou, familiar cu ele – și cu tine însuși.

Ancorează-te în respirație. Dat fiind faptul că este foarte ușor să te lași dus de un val de emoții sau de o gândire care te tulbură, este important să știi cum să rămâi conectat și echilibrat. A medita pe respirația ta este un mod ideal de a face acest lucru. Respirația ta este ceva natural, îți susține viața și te liniștește, are propriul ritm care este ușor de observat și este mereu cu tine. Așa că poți începe prin a efectua exercițiul anterior, „Respirația conștientă”. Apoi rămâi așezat, cu ochii închiși sau cu privirea coborâtă pe tot parcursul acestui exercițiu.

Devin-o conștient de trupul tău. Emoțiile își au originea în trup, astfel că este foarte util să te conectezi la senzațiile din trupul tău. Devin-o conștient de tălpile tale, observând orice senzație de acolo. Apoi, ușor, devin-o conștient de restul trupului tău, urcând dinspre picioare înspre vârful capului. Observă dacă există vreo tensiune sau vreo senzație neplăcută într-o anumită zonă. Rămâi cu atenția acolo.

Identifică-ți emoțiile. Vei putea observa că anumite emoții par a proveni din aceste senzații neplăcute sau par

a fi legate de ele. Dacă poți, denuțește aceste emoții. Acest lucru te va ajuta să-ți clarifici trăirea, dar și să iei distanță. Mută-ți atenția către o emoție care pare foarte puternică. Dacă totul devine prea intens, reîntoarce-ți atenția asupra respirației. După ce devii mai calm, schimbă din nou direcția atenției către senzațiile și emoțiile tale. Rămâi atent la ele până când simți că nu-ți mai provoacă distres sau până când simți că ai făcut acest lucru suficient de mult timp. Scopul nu este să scapi de sentimentele tale, ci să le abordezi cu o atitudine de acceptare.

Poate vei considera de ajutor să completezi exercițiul „Identificarea emoțiilor” din capitolul 6 înainte de a face acest exercițiu sau în același timp cu el. Poți, de asemenea, să practici acest exercițiu în timpul zilei, pentru a te ajuta să-ți clarifici sentimentele care-ți provoacă distres și pentru a slăbi impactul acestora asupra ta.

ATITUDINEA BINEVOITOARE FATĂ DE SINE

După cum am discutat în capitolul 6, atitudinea binevoitoare față de sine înseamnă să fii bun cu tine însuși, înseamnă să vrei să te simți bine pe moment, dar și să vrei ce e mai bine pentru tine pe termen lung. Și reprezintă o motivație importantă pentru menținerea unui stil de viață sănătos, fiind, de asemenea, esențială pentru a te face capabil să-ți acorzi compasiune când ești supărat din cauza a ceea ce consideri că sunt neputințe, greșeli sau eșecuri personale.

Mai jos sunt enumerate diferite moduri prin care îți poți exprima atitudinea binevoitoare față de sine. Unele sunt moduri de a avea grijă de tine într-o manieră proactivă, în timp ce altele se concentrează mai mult pe a-ți oferi compasiune când te lupți cu diverse probleme.

FORTIFICĂ-ȚI TRUPUL

Oamenii care se luptă cu un atașament anxios sunt predispuși să renunțe la a avea grijă de ei înșiși, încercând să câștige iubirea celorlalți prin a avea grijă de aceștia. Deși a fi drăguț cu ceilalți este o trăsătură pozitivă, îți faci rău dacă nu ai grijă de propriul trup. Așa că fă o prioritate din următoarele lucruri:

Mănâncă sănătos.

- Dormi suficient.
- Fă mișcare în mod regulat.

Având grijă de tine în felul acesta, îți cultivi puterea fizică și emoțională pentru a te bucura de viață și a face față provocărilor în mod eficient.

HRĂNEȘTE-ȚI SPIRITUL

Cercetările sprijină ideea că este important să cultivi relația ta cu ceva mai grandios decât tine, fie că e vorba de Dumnezeu, natură, umanitate sau altceva. Acest lucru presupune a-ți examina valorile fundamentale, a te gândi la ce este cel mai semnificativ în viața ta și a descoperi un sentiment de venerație în lumea din jurul tău. Acest lucru este considerat adesea o căutare a sacrului – uneori în interiorul delimitărilor impuse de religie, alteori ca parte a unei călătorii mai personale.

O asemenea căutare te poate ajuta să faci față vieții care are o natură nesigură și aparent întâmplătoare, oferindu-ți moduri de a te descurca în cazul unor situații asupra cărora nu ai niciun control (de exemplu, când anumite responsabilități de la serviciu l-au împiedicat pe iubitul tău să vină la întâlnirea de la cină cu tine) sau în cazul unor evenimente copleșitoare (o iubită cu care erai împreună de multă vreme te-a părăsit). Și te poate ajuta, de asemenea, să te confrunți cu mortalitatea ta.

Poți cultiva acest aspect al vieții tale în multe feluri, cum ar fi prin rugăciune, meditație, participarea la slujbe religioase, studierea textelor religioase, conectarea la natură, dezvoltarea compasiunii și iubirii și săvârșirea de fapte bune. Poți, de asemenea, să-ți cultivi un sentiment că totul – inclusiv tu – în univers este interconectat și să încerci să trăiești în armonie cu universul.

Exercițiu: **Găsește moduri sănătoase de a te alina**

Viața poate fi grea. Foarte grea. Și uneori îți trebuie, pur și simplu, o alinare. Din păcate, mult prea des oamenii încearcă să se aline bazându-se pe comportamente nesănătoase, cum ar fi mâncatul emoțional, izolarea,

consumul excesiv de alcool, cumpăratul compulsiv sau jocurile de noroc. Pentru a te ajuta să te îndrepti în direcția bună, fă-ți o listă cu moduri sănătoase de a face față situațiilor dificile care funcționează pentru tine, cel puțin uneori. De exemplu, ai putea include pe listă a ieși la o plimbare, a merge la sală, a te întâlni cu un prieten, a viziona un film, a citi, a te ruga, a medita, a asculta muzică sau a face o baie. Pune această listă într-un loc accesibil, ca să o poți consulta ori de câte ori ai nevoie. Dar dacă ești prins în moduri problematice de a face față situațiilor dificile, discută cu un terapeut.

Exercițiu: **Practică recunoștința**

Cercetările au arătat că oamenii sunt mai fericiți și mai recunoscători dacă țin un jurnal al gratitudinii, în care-și notează cel puțin trei lucruri pentru care se simt recunoscători. Unele studii menționează că ar trebui să faci acest lucru zilnic, în timp ce altele sugerează că ar fi mai bine să faci asta săptămânal. Trebuie doar să găsești frecvența care funcționează cel mai bine pentru tine.

O variațiune a acestui exercițiu este să te concentrezi pe *trăsăturile proprii* care sunt pozitive. De exemplu, ai putea să notezi că ți-ai îmbunătățit performanța la serviciu într-un anume fel, ceea ce subliniază implicarea, perseverența și efortul tău de acolo. Sau ai putea să te concentrezi pe faptul că ai fost bun cu un prieten care era necăjit sau că ai fost suficient de sensibil încât ai observat un apus frumos. Acest exercițiu te poate ajuta să devii mai conștient de atributele tale pozitive, în cele din urmă acceptându-le mai ușor.

Din experiența mea cu pacienții, cei care au ținut un jurnal al gratitudinii au urmat adesea un tipar general. Ei au beneficiat cel mai mult de pe urma acestui jurnal când l-au completat zilnic opt săptămâni. La început le-a fost adesea dificil chiar să se gândească la lucruri pentru care se simțeau recunoscători. Dar, cu timpul, ei au trecut la a face acest lucru mai ușor, deși cu un efort conștient; și apoi a început să li se întâmple în vreme ce trăiau anumite lucruri pentru care se simțeau recunoscători; și, în cele din

urmă, recunoștința a devenit o parte din ei înșiși, în loc să fie doar ceva ce trebuiau să facă.

Exercițiu: **Lasă prietenii să-ți încălzească inima**

Legăturile sociale reprezintă o sursă importantă de fericire, oferind beneficii directe, care sunt și ocazii de dezvoltare personală.

O modalitate ușoară de a-ți face prieteni este aceea de a te concentra pe oamenii cu care ai pasiuni comune. Urmează-ți pasiunile, implicându-te în cluburi, organizații sau cursuri. Este în mod special de ajutor să găsești activități care îți dau ocazia să vezi anumiți oameni în mod regulat. Apoi arată-le acelor oameni, sau altor oameni din preajma ta, că ești interesat de ei. Când se leagă o prietenie, arată-te disponibil să faceți diverse lucruri împreună și pur și simplu să te distrezi.

Concentrează-ți energia pe câțiva prieteni (unul până la trei oameni) care se poartă frumos cu tine și par a-ți vrea binele. Pe măsură ce te simți mai sigur emoțional față

**Beneficii Ocazii de
de pe urmadezvoltare
faptului de apersonală
avea prieteni**

Te poți — Ceea ce-ți
bucura dedă un sentiment de
prezența lor apartenență.

Ei îți dau — Ceea ce-ți
ocazia să aflicultivă simțul
lucruri noi curiozității, un
element important
în dezvoltarea
personală.

Ei îți dau — Ceea ce te
ocazia să fiajută să te vezi într-
bun sauo lumină favorabilă
generos cu alții și să dobândești un
sentimental valorii
personale.

Ești expus — Ceea ce te

unor oameni ajută să te percepi și
care gândesc tu așa.
pozitiv despre
tine

Ești expus ceea ce te
unor ajută să-ți dezvolti
perspective empatia și
diferite față de compasiunea.
diverse situații

Ei sunt o — Ceea ce-ți
resursă dedă șansa de a te
ajutor practic simți bine referitor
la rezolvarea
problemelor, pe
lângă faptul că te
poți bucura de
beneficiile directe
ale ajutorului lor.

Ei sunt o ceea ce
resursă de înseamnă că te vor
sprijin sprijini în
emoțional momentele dificile și
te vor ajuta să-ți
percepi frământările
ca „parte a faptului
că ești o ființă
umană”, în loc să te
simți singur și
diferit.

de cineva, împărtășește-i mai multe despre tine,
inclusiv sentimentele și gândurile tale. Și ascultă cu
atenție – astfel încât să-ți poți cunoaște prietenul și să
stabilești o legătură cu el. De asemenea, ascultă *nu doar
cu urechile, ci și cu inima* – pentru a descoperi ce simte
prietenul tău despre tine. Fii atent la modul în care simți
faptul că el este interesat de tine și te acceptă, ceea ce
pare a-ți încălzi inima la propriu.

Dacă ai tendința de a desconsidera sau de a minimaliza ceea ce ai tu de oferit prietenilor tăi, ia o foaie de hârtie și trasează o linie de sus în jos pe mijlocul paginii. Apoi fă următoarele:

Intitulează coloana din stânga „Prietenii”. Fă o listă în această coloană cu prietenii tăi. Poți menționa pe oricine pare că te place, de la cel mai drag prieten din copilărie până la o cunoștință recentă.

Intitulează coloana din dreapta „Calitățile mele care sunt apreciate”. În această coloană menționează ceea ce crezi că acești prietenii apreciază la tine. Pentru fiecare prieten întreabă-te: „De ce vrea el să fie prietenul meu?” Poți nota cuvinte pe care ei le-ar putea asocia cu tine, cum ar fi afectuos, darnic, sincer, amuzant, îi plac aceleași activități ca și mie, săritor, oferă sfaturi bune sau este un bun ascultător.

Analizează lista de calități apreciate. Citește calitățile pe rând, una câte una, lăsându-te pătruns de sensul fiecăreia. Permite-ți să te simți bine pentru că ești apreciat și considerat valoros. Dacă îți dai seama că minimalizezi sau desconsideri aceste lucruri, e în regulă. Poate ai nevoie de ceva timp să te obișnuiești cu ele și să le accepți – la fel cum ochii tăi au nevoie de un timp să vadă ceva când treci de la întuneric la lumină. Poate crezi că-ți este de ajutor și să exersezi să te vezi pe tine însuși prin ochii prietenilor tăi.

Păstrează această listă într-un loc accesibil. Uită-te peste ea frecvent. Reamintește-ți în mod activ că tu ești apreciat – că tu ești, de fapt, demn de a fi iubit. De asemenea, uită-te la această listă și când te simți în mod special vulnerabil și imperfect. În aceste momente, poate chiar vei vrea să faci confesiuni unuia dintre prietenii de pe listă, față de care te simți în siguranță din punct de vedere emoțional.

Exercițiu: **Meditație de tipul bunătațe iubitoare**

Frământările tale continue cer a fi alinate de dragoste adevărată și de acceptare. Această reasigurare este oferită – cel puțin într-o anumită măsură – de

meditațiile de tipul bunătate iubitoare. Astfel de meditații te încurajează să percepi și să simți sentimentul de valoare personală care însoțește atașamentul securizant. Și s-a dovedit și faptul că acestea sporesc sentimentele de conectare socială (Hut[herson, Seppala și Gross, 2008). Exersând, vei fi capabil să „simți iubirea”.

Pentru a te pregăti pentru următoarea meditație de tipul bunătate iubitoare, rezervă-ți câteva minute când nu te deranjează nimeni. Ca să ajungi să simți că poți să stăpânești tehnica, e bine să începi cu un interval scurt, cum ar fi zece minute. Mai târziu poți ajunge la douăzeci de minute. Când practici această meditație, abordează-o cu o intenție blândă, pozitivă. Recunoaște când te distrage ceva, apoi redevino conștient de exercițiul tău. Dacă întâmpini dificultăți cu meditația, remarcă această luptă interioară și feliicită-te pentru că lucrezi la această sarcină dificilă.

Stai așezat într-o poziție confortabilă. Închide ochii sau coboară privirea.

Devin-o conștient de respirația ta. Urmărește fluxul inspirațiilor și expirațiilor timp de câteva respirații.

Devin-o conștient de zona inimii din pieptul tău. Reamintește-ți că toți oamenii vor să se simtă în siguranță și feliiciți și să aibă liniște interioară.

Repetă pentru tine însuți următoarele afirmații:

Fie să mă simt în siguranță.

Fie să mă simt sănătos.

Fie să simt liniștit și feliicit.

Fie să mă simt iubit.

Rostește fiecare dintre aceste fraze lent, lăsându-te pătruns de ele. Poate vrei să repeți anumite fraze sau cuvinte pentru a te ajuta cu acest proces. De exemplu, poate vrei să repeți fraza „Fie să mă simt iubit” de mai multe ori, rar. Nu uita, e vorba de o dorință, nu de o comandă.

După ce vei reuși să te conectezi la această meditație pentru tine însuți, poate vei vrea să o dedici altora – membrilor familiei, prietenilor, cunoștințelor sau chiar

unor oameni pe care nu i-ai cunoscut. Cu cât exersezi mai mult, cu atât va crește sentimentul tău de compasiune.

Dacă îți este foarte dificil să simți acele dorințe iubitoare pentru tine însuși, ia în considerare posibilitatea de a începe dedicându-le cuiva pe care deja îl iubești, cum ar fi un prieten, un copil sau un animal de companie. Adu-ți în minte o imagine clară a acelei persoane (sau a acelui animal), ca să simți că totul decurge cu o lejeritate firească. Acum rostește acele fraze pentru acea persoană sau acel animal.

Fie să se simtă în siguranță.

Fie să se simtă sănătos.

Fie să se simtă liniștit și fericit.

Fie să se simtă iubit.

După ce oferi această iubire din inimă, reamintește-ți că toți oamenii își doresc aceste sentimente. Și că și tu faci parte din „toți oamenii”. Acum încearcă această meditație concentrându-te pe a-ți dori aceste lucruri pentru tine. Dacă se dovedește a fi prea dificil, recunoaște și apreciază, oricum, eforturile depuse.

Încheie această meditație redevenind conștient de respirația ta. Acordă-ți timp să resimți sentimentele pozitive de liniște interioară care au însoțit dorințele de bunătațe și iubire.

PE SCURT, DESPRE CONȘTIENTIZAREA DE SINE COMPASIONALĂ

Exersarea conștientizării de sine compasionale este importantă pentru ameliorarea relațiilor tale amoroase și pentru a te simți mai bine cu tine însuși. Deși dezvoltarea conștientizării de sine compasionale este un proces dificil, diversitatea exercițiilor din capitolele 6 și 7 îți oferă moduri specifice prin care îți poți spori conștientizarea de sine și compasiunea de sine. Lasă-te inspirat de visurile înălțătoare pentru viitor și nu uita de durerile din relațiile tale prezente și trecute, pentru a găsi motivația de a insista în eforturile tale. Reîntoarce-te, după nevoie, la exercițiile care crezi că-ți pot fi de ajutor într-un anume moment. Pe parcurs, vei avea momente de revelație și vei

trăi momente când vei face alegeri mai bune, care-ți dau șansa de a te bucura de mai multe momente de fericire în viața și în relațiile tale. Fă-ți timp să apreciezi aceste momente. Și nu uita că o viață împlinită este aceea în care apreciezi fiecare moment, chiar dacă te îndrepti mereu către un viitor mai bun.

Partea a patra înseninarea vieții

tale amoroase

Capitolul 8

Găsirea unui partener care să te accepte așa cum ești și care să-ți încălzească inima

Găsirea aceluia cineva special poate părea simplă – *Bărbat amuzant, romantic, informă, caută o femeie cu aceleași calități, pentru o prietenie și iubire de o viață.* Dar rareori este așa simplu – după ce-l cunoști pe acest Făt-Frumos, ai putea să te întrebi care o fi definiția lui pentru „în formă” sau „romantic” sau chiar pentru „amuzant”. Dar chiar mai problematic decât bagajul emoțional al celuilalt este cel pe care-l ai tu – după cum am explicat în detaliu în capitolele anterioare.

Totuși nu trebuie să rămâi blocat în aceste dileme. În schimb, pe măsură ce dezvolți conștientizarea de sine compasională, vei vedea că ești într-o poziție mai bună pentru a găsi pe cineva care e potrivit pentru tine – nu, obiectiv, o pereche perfectă, ci o persoană care te poate accepta și iubi așa cum ești, care să fie disponibilă emoțional pentru tine și care să-ți încălzească inima. Și, la fel de important, conștientizarea de sine compasională te poate ajuta să te îndepărtezi de situațiile negative; acest lucru e posibil prin ajutorul pe care aceasta ți-l oferă în a vedea clar ce cauți într-o relație și a-ți urma acea viziune.

STABILEȘTE-ȚI DREPT SCOP GĂSIREA UNEI
RELAȚII SĂNĂTOASE

I

Pentru a avea succes în relații, la fel ca în orice alt aspect al vieții, trebuie să știi ce vrei. Deși poți da peste o relație bună pur și simplu din noroc, te ajută să știi clar

care-ți este scopul. Poți folosi această claritate pentru a te îndrepta în direcția în general corectă și pentru a te ghida pe parcurs.

În linii mari, ceea ce constituie un atașament securizant în copilărie constituie un atașament securizant și în viața de adult. Deci te poți gândi la relații ca având următoarele trei caracteristici de bază:

Disponibilitatea emoțională: Copiii au nevoie ca părinții lor să fie aproape fizic și emoțional pentru a-i ajuta să se simtă în siguranță, dar în relațiile adulte e mai importantă apropierea emoțională a partenerului. Deși separările și relațiile amoroase la distanță pot produce tensiuni, acestea nu sunt neapărat cauza despărțirilor. Totuși partenerii trebuie să accepte și să fie responsabili pentru nevoile celuilalt. Dacă partenerul tău rămâne distant sau ostil din punct de vedere emoțional, probabil că te vei simți singur, respins sau abandonat și e posibil să-ți pui la îndoială valoarea ca om.

Adăpostul sigur: Tot așa cum un copil fuge înapoi la mama lui când este amenințat sau supărat, partenerii dintr-o relație sănătoasă apelează unul la celălalt când au nevoie de încurajări sau de sprijin în momentele dificile. Pentru că viața întotdeauna include și durere sau obstacole epuizante, este important să ai un partener care-ți poate oferi alinare, ajutor și un respiro de la acele dificultăți. Oamenii care știu că au acest „port de încredere în caz de furtună” sunt mult mai puțin copleșiți de provocările vieții. Din păcate, dacă partenerul tău te îndepărtează sau este critic față de tine, atunci nu vei apela la el; sau, dacă totuși apelezi la el, în cele din urmă te vei simți respins.

Baza de siguranță: Pentru a se simți împliniți în viață și cu adevărat iubiți într-o relație, este important ca oamenii să-și poată urma dorințele inimii – sau chiar, pur și simplu, să poată să exploreze care sunt acele dorințe. Relațiile sănătoase sunt acelea în care partenerii se încurajează și se sprijină reciproc în aceste încercări.

Când te gândești la aceste calități ale unei relații sănătoase, nu uita că amândoi partenerii trebuie să lucreze

împreună la crearea lor. Partenerii trebuie să fie gata să accepte și să fie acceptați, ceea ce este esențial pentru disponibilitatea emoțională; ei trebuie să fie gata să aline și să fie alinați, asigurând astfel un adăpost sigur în momentele problematice; și trebuie să fie gata să încurajeze și să fie încurajați, făcând, astfel, din relație o bază de siguranță din care să exploreze lumea. Deși ești, probabil, mai preocupat de ideea de a avea un partener care să-ți poată oferi aceste „daruri”, este la fel de important ca partenerul tău să le primească la rândul lui, pentru că o dinamică deschisă de tipul dăruiești-și-primești este ceea ce cultivă relațiile. La fel, este esențial ca tu să fii capabil atât de a oferi, cât și de a primi aceste lucruri.

Deși aceste observații îți oferă o idee despre idealul la care să aspiři, ele nu dau prea multe detalii despre cum să alegi un partener care este bun pentru tine și cum să procedezi mai departe. Pentru aceste lucruri, citește mai departe.

CE CALITĂȚI SĂ CAUȚI LA UN PARTENER

Un partener bun te poate ajuta să devii persoana care vrei să fii. Cercetătorii Drigotas, Rusbult, Wieselquist și Whitton (1999) au identificat și demonstrat acest proces, pe care l-au numit *fenomenul Michelangelo*. La fel cum Michelangelo reușea, prin sculptură, să aducă la lumină formele frumoase pe care le vedea într-un bloc de marmură pe care-l avea în față, tot așa un partener iubitor poate aduce la lumină sinele tău optim sau „ideal” și poate revela natura frumoasă a ființei tale.

Teoretic vorbind, persoana cea mai potrivită de a fi alături de tine în acest fel are însușirile enumerate mai jos. Menționez aceste însușiri cu rezerva că persoana de care ai nevoie ar putea avea trăsături care nu se regăsesc în această listă. Acest lucru este în regulă. Lista aceasta e gândită doar ca o sugestie orientativă – ceva la care să te gândești (să te gândești serios totuși) când cauți un partener potențial sau când evaluezi cât de mult cel de lângă tine reprezintă ceea ce ai nevoie. Ținând cont de aceste lucruri, iată ce calități trebuie să cauți la un

partener:

Să aibă un atașament securizant și să fie matur.

Pentru că acești oameni se simt bine în relație cu ei înșiși și cu ceilalți, ei sunt capabili de apropiere emoțională, dar și de dorința ca ei înșiși și partenerii lor să exploreze pasiuni personale separat. Ei sunt, de asemenea, capabili să reflecteze asupra lor înșiși și a vieții lor într-un mod deschis, revelator și conectat emoțional. Iar acest lucru le permite să-și recunoască limitările și să-și admită greșelile fără a deveni defensivi – totul fără a sacrifica sentimentul pozitiv pe care îl au despre ei înșiși. Înțelegând că și ceilalți sunt, în mod similar, imperfecti, ei sunt capabili să-și ierte ușor partenerii.

Să comunice eficient. Acești parteneri sunt buni ascultători și dornici să împărtășească trăirile lor, ceea ce-i ajută să cultive și să mențină relații apropiate. Ei pot, de asemenea, să rezolve eficient neînțelegerile, având, în parte, acest punct forte pentru că se pricep să-și identifice și să-și gestioneze emoțiile – un avantaj evident când încerci să stabilești o legătură cu o altă persoană și să rezolvi dificultățile care vor apărea inevitabil într-o relație intimă emoțională.

Să te aprecieze. Nu este suficient să te îndrăgostești. Pentru că relațiile sunt create împreună, ele te vor face fericit pe termen lung numai dacă partenerul tău te respectă și te apreciază – și încearcă să exprime acest lucru într-un fel sau altul. Partenerul tău trebuie să fie interesat în a te cunoaște cu adevărat. Și, deși calea cunoașterii este un drum abrupt la început, dorința lui de a te cunoaște mai bine n-ar trebui să atingă niciodată starea de platou. Și tu vei fi, de asemenea, cel mai fericit și-ți vei atinge potențialul maxim dacă ai sprijinul și încurajarea de a-ți explora pasiunile personale.

Să fie potrivit pentru tine. Este important să vă bucurați de momentele când petreceți timpul împreună. Acest lucru înseamnă, în general, să aveți măcar anumite pasiuni comune. Dar înseamnă și să vă bucurați de a face diverse lucruri împreună, chiar dacă e vorba doar de a

avea discuții captivante. Împărtășirea, sau cel puțin respectarea, valorilor celuilalt este ceva foarte important pentru o relație de lungă durată. Și, cu cât aceste valori afectează mai mult viața de zi cu zi, cu atât mai important este ca ele să fie împărtășite. De exemplu, va fi un dezastru dacă unul dintre parteneri își dorește foarte mult să aibă copii, iar celălalt este total împotriva. Sau, dacă unul dintre parteneri este dedicat unui stil de viață mai degrabă nomad – să spunem, o carieră de comerciant care implică multe călătorii –, relația va funcționa mult mai bine dacă persoana respectivă are parte de sprijinul celuilalt partener.

Să fie pregătit pentru a avea o relație. Partenerul tău trebuie să fie dispus să facă o prioritate din relația voastră. Acest lucru înseamnă să dedice timp și să acorde atenție relației, atât când sunteți fizic împreună, cât și când sunteți departe unul de celălalt. Și, de asemenea, înseamnă să vadă activitatea sexuală și apropierea emoțională ca pe două aspecte ale unei relații intime care depind unul de celălalt. În cele din urmă, un potențial partener bun va crede că voi doi – în calitatea voastră de cuplu – sunteți responsabili unul de fericirea celuilalt.

Menționez din nou: este important să ții minte că nu trebuie să găsești Bărbatul Ideal sau Femeia Ideală – ceea ce e bine, pentru că acești oameni nici nu există. Și nici măcar nu trebuie să găsești Bărbatul Ideal Pentru Mine sau Femeia Ideală Pentru Mine. Această căutare *s-ar putea dovedi nesfârșită, având mereu speranța că vei găsi pe cineva mai bun în apropiere. În schimb, ceea ce trebuie să găsești este Bărbatul Potrivit Pentru Mine sau Femeia Potrivită Pentru Mine. Nu sugerez că ar trebui să te mulțumești cu cineva cu care nu ești fericit, ci, mai degrabă, mă asigur că îți cunoști prioritățile. Având această bază solidă, vei fi capabil să accepți mult mai ușor pe cineva care e puțin dezorganizat, care nu-și dorește să avanseze în carieră sau care are alt „defect” asemănător – și, poate, chiar vei ajunge să apreciezi aceste lucruri. De exemplu, aspirațiile mai puțin ambițioase în carieră pot fi o

reflectare a faptului că partenerul tău acordă o valoare mai mare relațiilor sau altor aspecte nemateriale ale vieții.

O ultimă atenționare: nu te grăbi să elimini de pe listă pe cineva „drăguț-dar-plicticos”. După cum menționează Levine și Heller (2010), uneori oamenii consideră anxietatea lor de la nivelul relației de atașament drept iubire. Când te simți confortabil în preajma cuiva și acesta pare a te accepta, anxietatea de la nivelul relației de atașament ar putea să nu fie declanșată. Deci este perfect posibil ca „persoana drăguță” pe care ai cunoscut-o să fie foarte potrivită pentru tine – în ciuda lipsei de „entuziasm” imediat.

Exercițiu: **Imaginează-ți partenerul perfect**

Imaginează-ți că te plimbi într-o zonă izolată și dai peste o verighetă veche pe jumătate acoperită de pământ. Când o ridici de pe jos și o ștergi de praf ca să vezi cum arată, din ea apare un spirit fermecat. Acesta are puterea specială de a-ți crea partenerul visurilor tale sau de a-ți transforma partenerul tău imperfect în acel ideal. Tot ce-i trebuie pentru asta este lista ta cu ce-ți dorești de la un partener. Gândește-te bine înainte să-i răspunzi – viitorul tău depinde de asta.

Pentru a te ajuta în acest sens, scrie o listă în care să incluzi toate calitățile la care te gândești – personalitatea lui, modul de a relaționa cu ceilalți, dar și cu tine, informații referitoare la parenting (de exemplu, dorința de a fi părinte, câți copii își dorește sau convingerile lui despre rolul fiecărui părinte), ocupația, caracteristicile fizice, stilul de viață, prioritățile și pasiunile lui. Include și ideea pe care o ai despre cum v-ați petrece timpul împreună.

Cu cât oferi mai multe detalii, cu atât mai bine. Bineînțeles însă că nu există un spirit fermecat (îmi pare rău!) și probabil nu vei întâlni niciodată pe cineva care să se potrivească exact descrierii din lista ta. Dar, făcând acest exercițiu, vei avea mai multe șanse să recunoști dacă un potențial partener e potrivit pentru tine sau nu.

Exercițiu: **Imaginează-ți relația perfectă**

Partenerul „potrivit” te poate ajuta să cultivi un sentiment de siguranță în tine și în relația ta și te poate ajuta, de asemenea, să-ți dezvoltai abilități mai bune de a relaționa. Dar, chiar dacă ai putea „comanda” acea persoană, acest lucru nu ar fi suficient pentru a-ți asigura un viitor fericit împreună cu ea. Trebuie să contribui și tu la crearea acestui viitor fericit împreună. Deci gândește-te ce calități ai tu care pot cultiva o relație sănătoasă și în ce mod te-ai putea schimba și ai putea evolua – cu sprijinul unui partener bun – pentru a fi mai bun la cultivarea unei astfel de relații. Când faci acest lucru, nu uita că dezvoltarea unei relații sănătoase are nevoie de timp – atât pentru că dezvoltarea intimității cere timp, cât și pentru că nu te poți vindeca pe loc de nesiguranțele tale. Pentru a te ajuta să te gândești la aceste lucruri, răspunde la următoarele întrebări:

Cum te va afecta faptul de a avea un partener afectuos, atent, fidel?

- în ce fel crezi că vei simți această relație ca fiind diferită față de ce ai simțit în relațiile anterioare?

- Care vor fi *primele semne*, atât în interacțiunile cu partenerul, cât și referitor la cum te simți, care să indice că această relație este mai bună decât cele anterioare?

- Ce alte semne mici și mari vei vedea pe parcurs?

- Pe măsură ce anxietatea ta de la nivelul relației de atașament se diminuează, care sunt lucrurile pe care le vei face mai des în această relație? în ce fel va fi diferit acest lucru de ceea ce ai făcut în relațiile anterioare?

- Pe măsură ce anxietatea ta de la nivelul relației de atașament se diminuează, care sunt lucrurile pe care le vei face mai rar în această relație? în ce fel va fi diferit acest lucru de ceea ce ai făcut în relațiile anterioare?

în ce fel te vor ajuta acest partener și această relație să-ți gestionezi mai bine anxietatea de la nivelul relației de atașament?

în ce fel îți imaginezi că acest nou comportament va fi

resimțit diferit de acest partener (față de cum, probabil, resimțeau foștii parteneri comportamentul tău anterior)?

- în cele din urmă, ce va fi diferit în această relație mai sănătoasă, care este mai puțin împovărată de anxietatea ta de la nivelul relației de atașament?
- în ce fel te va ajuta această relație să-ți menții nou descoperita siguranță?

Acum citește într-un ritm *lent* tot ce ai scris. Apoi recitește. Imaginează-ți totul. Acordă șansa celor scrise să-ți pătrundă în suflet. Permite-ți să te simți ca și cum ai trăi toate acestea. Aflând cum vezi și cum simți aceste lucruri vei reuși să știi și să simți în adâncul inimii tale ce anume cauți cu adevărat.

CĂUTAREA UNEI PEPITE DE AUR

CĂUTAREA UNEI PEPITE DE AUR

Chiar cu aceste sugestii despre ce calități să cauți la un partener, te-ai putea întreba *Cum voi ști când am găsit pe cineva care este într-adevăr potrivit pentru mine?* E tentant să spui că vei recunoaște persoana potrivită când o vei găsi. Dar acest lucru ar însemna că ai observa un semn distinctiv inconfundabil, cum ar fi să auzi cântecul îngerilor. Iar pe acest lucru *nu* te poți baza, pentru că oamenii se înșală adesea din cauza distorsiunilor de percepție pe care le au.

Luptele tale interioare, în care minimalizezi importanța pe care o ai pentru ceilalți sau te îndoiești că ai fi demn de iubire îți pot afecta relația și alegerea partenerului în mai multe feluri. De exemplu, te pot face să riști să nu recunoști când „aproape „este „prea aproape”. Dorința ta de a avea un partener sau un potențial partener lângă tine în majoritatea timpului (ca o certitudine a iubirii lui) îl poate face să se simtă inconfortabil, sufocat sau controlat – în special dacă el nu simte același impuls de a fi mereu aproape. Și, chiar dacă nevoia lui de apropiere este la fel ca a ta, gândește-te dacă te simți sprijinit și încurajat să-ți dezvolți propriile pasiuni – sau dacă nu cumva renunți la acele aspecte din tine în schimbul stabilirii unei legături.

Ai putea descoperi, de asemenea, că nesiguranța ta te împiedică să pleci de lângă un partener care te respinge sau este excesiv de distant. Acestea sunt genul de situații care-i fac pe oameni să simtă că „au renunțat la puterea lor” sau că s-au „pierdut” pe sine în relație.

Dacă ești o persoană mai degrabă axată pe independența proprie și pe ceea ce faci decât pe stabilirea unei legături emoționale, singurătatea ta ar putea crea confuzie – deși ar putea și să te motiveze să-ți găsești un partener. Ai putea alege pe cineva care este la fel de autonom, dar acest lucru probabil te va face să te simți și mai singur; respectul tău pentru independența partenerului nu este suficient. Pe de altă parte, alegerea unui partener mai interesat să stabilească o legătură emoțională profundă te-ar putea face să te simți inconfortabil de aproape și să ai, posibil, o atitudine critică față de dependența emoțională a acestuia.

Din fericire, există o cale de ieșire din această încurcătură confuză, iar această cale este de a te orienta cu ajutorul conștientizării de sine compasionale. Fiind conectat la propriile gânduri și emoții cu compasiune și fiind capabil să reflectezi la motivele trăirilor tale interioare și ale comportamentelor tale – mentalizarea –, poți face distincția mult mai bine între potențiali parteneri buni și cei care ți-ar cauza un stres permanent. Deci gândește-te la tot ce-ai descoperit despre tine citind cartea aceasta până acum. Dacă e nevoie, trece în revistă exercițiile din capitolele 5 și 6 pentru a-ți perfecționa propria conștientizare de sine compasională. Privind lucrurile din acea perspectivă, uită-te din nou pe exercițiile pe care le-ai făcut în acest capitol despre găsirea partenerului „ideal”. Această abordare te va ajuta foarte mult când analizezi dacă o anumită persoană este potrivită pentru tine sau nu.

La un moment dat, ai putea să te simți pasionat de o persoană nouă și ai putea avea un impuls aproape incontrollabil de a te apropia foarte repede de acea persoană. Dar, dacă acesta este un tipar al tău,

încetinește! Amintește-ți că faptul de a te fi aruncat cu capul înainte nu a dus la relații pe termen lung, sănătoase, fericite. Nu spun că pasiunile tumultuoase nu rezistă niciodată, dar îți sporești șansele de succes dacă-ți acorzi timp – timp să cunoști cealaltă persoană și să lași cealaltă persoană să te cunoască pe tine.

Indiferent cât de bine vă potriviți la prima vedere sau cât de mult simțiți că „vă cunoașteți de-o veșnicie”, intimitatea adevărată nu se întâmplă niciodată dintr-odată. Reamintește-ți constant că sunt atâtea lucruri pe care *nu* le știți unul despre celălalt. Pentru a-ți întări răbdarea, apelează la alte surse de sprijin din viața ta – cum ar fi familia, prietenii sau unele activități care te împlinesc și te validează. De asemenea, reîntoarce-te la exercițiile despre atitudinea binevoitoare față de sine din capitolul 7 pentru a te ajuta. Având un sentiment de acceptare și de valoare în alte aspecte ale vieții tale, poți slăbi nevoia presantă de a crea o iubire imediată, perfectă (de genul așa-încât-nu-vei-fi-respins).

Procesul găsirii unui partener potrivit seamănă cu căutarea unei pepite de aur. Poți fi entuziasmat când găsești ceva care strălucește. Dar trebuie să fii precaut. Dacă iei pirită drept aur, vei ajunge în cele din urmă singur și disperat. Și, între timp, vei fi pierdut ocazii de a găsi pe cineva cu adevărat potrivit și probabil vei deveni blazat față de posibilitatea de a găsi vreodată o asemenea „comoară”. Așa că învață să recunoști și să arunci pirită și apoi vei fi mai sigur că dragostea pe care o vei găsi este cea adevărată!

FEREȘTE-TE DE RELAȚIA DE TIPUL APROPIERE-RETRAGERE

După cum am discutat în capitolul 3, a fi prins într-un tipar de apropiere-retragere cu o persoană evitantă reprezintă o problemă obișnuită. Și e puțin probabil ca relațiile definite de această dinamică să te facă să te simți fericit, cu adevărat sprijinit sau împlinit. Așa că fii atent când cunoști pe cineva care:

Se arată interesat de tine

DAR

Nu pare să-i pese de sentimentele tale sau să fie atent la ele;

- Nu-ți respectă gândurile sau pasiunile și nici nu vrea să audă de ele; sau

— Respinge dorința ta de apropiere, pe motiv că ești prea dependent emoțional.

Aceste mesaje care se bat cap în cap pot fi chinuitoare.

Această persoană îți dă speranța de a *fi în sfârșit* iubit, dar, de asemenea, îți întărește convingerea că ești lipsit de valoare sau că ești nedemn de iubire. Drept răspuns, poate te vei simți obligat să te străduiești mai mult pentru a câștiga dragostea și acceptarea pe care le cauți. Dar eforturile tale probabil că nu vor da rezultate. Entuziasmul deosebit pe care-l simți mai mult ca sigur că nu e atât fericirea de a fi găsit dragostea adevărată, cât anxietatea de a nu fi respins. Iar nevoia de distanță a celeilalte persoane va continua să te facă să te simți respins.

Totuși, dacă tu crezi că există o speranță, vorbește direct cu partenerul tău despre ceea ce gândești, simți și cauți. Ar putea fi dispus să depună eforturi pentru îmbunătățirea relației împreună cu tine. Ai putea descoperi, de asemenea, că problema e mai degrabă legată de nesiguranța ta decât de comportamentul partenerului tău - caz în care trebuie să te concentrezi pe rezolvarea propriilor probleme. Întoarce-te la exercițiile care dezvoltă conștientizarea de sine compasională, pentru a găsi ajutor cu acest lucru. Poți chiar să obții sprijinul partenerului pentru a face asta. Însă, până la urmă, pentru transformarea unei relații e nevoie întotdeauna de ambii parteneri. Dacă partenerul tău nu e dispus să lucreze împreună cu tine (indiferent cine e responsabil pentru ce probleme), îți sugerez să încerci terapia de cuplu. Iar dacă nici acest lucru nu funcționează, ar trebui să te gândești serios la încheierea relației.

Exercițiu: **Cum să rezști atracției exercitate de o relație de tipul apropiere-retragere**

Chiar având o bună conștientizare de sine, poate fi dificil să pleci și să rămâi departe de o dinamică distructivă de apropiere-retragere. Oamenii simt adesea o atracție puternică de a-și dovedi valoarea printr-o încercare continuă de a face relația să meargă. Sau, chiar dacă pleacă, ei simt adesea nevoia de a repara totul curând după aceea, chiar dacă nu cred cu adevărat că partenerii lor s-au schimbat. Dacă reușesc să se împace, ei simt o fascinație a iubirii regăsite în partenerii lor, dublată de alinare. Dar lupta lor interioară cu sentimentele de abandon, respingere sau singurătate se reactivează în scurt timp.

Deci, dacă hotărăști că a pune capăt unei relații de tipul apropiere-respingere (fie că aceasta este nouă, fie că este de durată) reprezintă cea mai bună cale de acțiune, îți poate fi de ajutor să-ți faci un plan și să depui eforturi susținute de compasiunea de sine.

Privește critic relația. Când simți că hotărârea ta de a încheia relația sau de a rămâne departe se slăbește, reamintește-ți de tiparul de distanțare al partenerului tău. Te va ajuta dacă vezi că partenerul tău nu este, de fapt, disponibil pentru o relație apropiată. Acest lucru nu are legătură cu valoarea ta, cât, mai degrabă, cu problemele lui. Reflectează: oare nu te-ai gândi la asta și nu i-ai spune asta unui bun prieten aflat în aceeași situație?

Reamintește-ți cum te face relația să te simți. Deși a fi departe de partener după o despărțire poate fi dureros, îți poate fi de ajutor să-ți amintești că și când erați împreună era dureros. Durerea este cauzată nu atât de suferința provocată de pierderea iubirii, cât de suferința provocată de pierderea *fantasmei* că partenerul era acolo pentru tine din punct de vedere emoțional, sprijinindu-te și acceptându-te. Reamintește-ți că durerea ta e de înțeles, dar că a te întoarce la fostul partener nu va alina această durere. Pe termen lung, singurul mod de a alina această durere este de a sta departe de el.

De asemenea, în secțiunea „A merge mai departe” din capitolul 10 vei găsi două exerciții care tratează această problemă: „Oare merită?” și „Renunțarea”. Aceste exerciții te vor ajuta să-ți clarifici decizia de a pune capăt relației și îți vor oferi sugestii despre cum să urmezi această decizie.

ȚESEREA UNEI PLASE DE SIGURANȚĂ

1 1

Imaginează-ți o pânză de păianjen. Observă că este susținută de mai multe fire. Dacă tai unul, pânza rămâne la locul ei. Totuși, dacă păianjenul atârână de un fir și tai acel fir, normal că el va cădea. La fel ca păianjenul, și tu ești sprijinit mai bine dacă ai mai multe legături sociale.

Bineînțeles, rețeaua ta socială este mult mai complexă decât o pânză de păianjen. Este totuși adevărat că te vei descurca mai bine în viață dacă ai mai multe „fire” care să te sprijine. Dacă te bazezi esențial pe o singură persoană sau încerci să găsești acea unică persoană care să te facă să te simți valoros și apreciat, te vei agăța cu disperare de ea. Această nevoie disperată te împiedică să-ți dezvolti sentimentul de siguranță necesar în orice relație sănătoasă.

Să duc această metaforă și mai departe: un păianjen își construiește pânza nu doar ca loc sigur în care să se instaleze, ci și ca unealtă care să-l ajute să se hrănească. În mod similar, relațiile sănătoase au mai multe roluri, nu doar cel de a oferi o zonă de confort. Ele reprezintă o sursă de distracție și bucurie și plăcere sexuală și, de asemenea, o bază de siguranță care să te sprijine în urmărirea propriilor pasiuni. Dar, dacă te concentrezi exclusiv pe obținerea reasigurării, atunci anxietatea ta față de acest lucru te poate împiedica să-ți satisfaci toate celelalte nevoi. De exemplu, poate nu vei putea savura momentele de distracție autentică. Sau poate vei dori atât de mult să fii considerat valoros, încât vei percepe o legătură sau un interes din partea cuiva drept mult mai puternic decât este de fapt – și te vei baza total pe acesta.

Pentru a evita această situație precară emoțional, îți

va fi extrem de util să ai mai multe fire care să te susțină. Dezvoltă relații cu membrii familiei, cu prieteni și vecini – de la simple cunoștințe până la legături apropiate. Implică-te în munca ta, în hobby-uri sau în voluntariat. Creează-ți o viață cu multe persoane și activități care „să te susțină” – fiecare dintre acestea oferindu-ți un anume sentiment că ești valoros și apreciat.

Unii oameni se feresc de concentrarea atenției pe o singură persoană prea devreme, prin a avea mai multe întâlniri cu persoane diferite. Dacă ai sentimentul că sunt mai mulți parteneri potențiali de unde poți alege, te vei simți mai liber emoțional să-ți acorzi timp să te decizi asupra unei singure persoane. Dacă ești deschis către posibilitatea „de a avea doar întâlniri”, atunci ai luxul timpului de a decide dacă o anumită relație promite cu adevărat. Dacă acest scenariu îți sună bine, minunat! Fă asta! Dacă nu, e în regulă și asta. Trebuie totuși să fii activ, să ai întâlniri. Deși partenerul visat poate apărea din senin în viața ta, acest lucru este mult mai probabil să se întâmple dacă te afli acolo unde acest partener ar putea să te întâlnească.

Când ești deja într-o relație amoroasă, vei fi mult mai pregătit *s-o cultivi dacă te simți deja împlinit și valoros în alte aspecte ale vieții tale. Probabil că partenerul tău va rămâne principala persoană la care să apelezi pentru alinare și sprijin (va fi principala ta figură de atașament), dar relația nu va fi supralicitată, ci o vei aborda cu un sentiment de siguranță – bucurându-te de apropierea emoțională, sprijinind pasiunile personale ale partenerului, așteptându-te ca și el să-ți sprijine propriile pasiuni, distrându-vă împreună și bucurându-vă de intimitatea sexuală.

Capitolul 9 Cultivarea unei relații care te face să te simți în siguranță

Să privești cupluri dansând împreună poate fi complet captivant. Este fascinant să privești doi oameni plutind împreună în mișcări perfect sincronizate. Aceia care dansează cel mai reușit par a fi conectați printr-o

forță magnetică. Când îi vezi dansând, simți indirect experiența bucuriei de a avea o legătură perfectă cu o altă persoană. Ce poate fi mai seducător de atât?

După ce-ți găsești un partener de cuplu, vei vrea să cultivi o relație care în cele mai bune momente ale sale se simte la fel ca acel dans perfect coordonat. Într-o astfel de relație, voi doi ați colabora, ați comunica eficient și ați avea încredere unul în celălalt, totul în timp ce ați fi *în ton cu voi înșivă și unul cu celălalt. Chiar în momentele cele mai dificile, tot v-ați dori să fie un efort coordonat. Și ați găsi moduri de a accepta și de a lucra la diferențele dintre voi, în loc să încercați să vă obligați unul pe celălalt să vă schimbați.

Frumusețea, în parte, dacă te bucuri de o astfel de relație care oferă sprijin, este că te ajută să te simți mai sigur față de tine însuși și față de relație. De asemenea, după cum poate îți amintești din capitolul 2, poți chiar să „dobândești” un tip de atașament securizant în viața de adult prin dezvoltarea conștientizării de sine compasionale și bucurându-te de o relație cu o figură de atașament disponibilă emoțional și care-ți oferă sprijin. Așa că merită tot efortul de a face ceea ce-ți revine ție pentru a cultiva o relație sănătoasă, de sprijin reciproc.

DEZVĂLUIREA DE SINE

Primele tale interacțiuni cu un potențial partener stabilesc cadrul pentru cum se va desfășura povestea relației voastre. La început, va merge totul lin dacă amândoi vă deschideți unul către celălalt într-un ritm sincron. Unul dintre voi împărtășește ceva personal, iar celălalt răspunde cu înțelegere, compasiune și o dezvăluire similară. Amândoi vă simțiți mai apropiați, ceea ce vă încurajează să împărtășiți mai multe, aprofundând nivelul vostru de deschidere. Pe măsură ce vă bucurați de aceste momente intime, dezvoltați și un sentiment de siguranță și de încredere unul în celălalt. Tandrețea și afecțiunea care se dezvoltă inevitabil din aceste interacțiuni sunt esențiale pentru menținerea unei relații fericite pe termen lung.

Să ajungeți să vă cunoașteți unul pe celălalt în acest

fel, oferind și primind, probabil că nu va fi foarte ușor pentru cei care au un atașament nesecurizant. De exemplu, poate speri că împărtășindu-i celuilalt foarte repede multe dintre frământările tale vei dobândi atenția, alinarea și reasigurarea lui. Pe de altă parte, nevoia ta de apropiere te-ar putea face prea vulnerabil ca să împărtășești ceva; așa că, în schimb, ai putea rămâne distant și închis în tine. În ambele cazuri, riști să-ți îndepărtezi partenerul. De asemenea, din cauză că ești concentrat pe care poate partenerul tău să te ajute sau să te rănească pe *tine*, acest lucru te împiedică să-l cunoști cu adevărat și să ai empatie pentru el.

Dacă modul în care tinzi să te destăinui a făcut relațiile tale să deraieze, atunci e momentul să schimbi abordarea, începe prin a te gândi la motivațiile pe care le ai când dezvălui ceva – sau când nu dezvălui. Dacă îți este dificil să le identifici, revizuieste exercițiile din capitolul 6 („Dezvoltarea conștientizării de sine”). Apoi, pe măsură ce mergi mai departe, fi atent la când și cum faci destăinuirile.

Dacă tinzi să te simți obligat să scapi de singurătate prin a te apropia prea repede, retrage-te puțin. Apelează la prietenii vechi, dar și la prietenii noi, în formare. Poate vrei, de asemenea, să te implici în activități care-ți oferă sentimentul că faci parte din ceva mai mare decât tine, ceea ce-ți poate diminua sentimentul că ești izolat și însingurat. De exemplu, poți lua parte la activități organizate de biserică sau poți chiar, pur și simplu, să creezi un album foto pentru un membru al familiei; poți și să te oferi voluntar într-un eveniment caritabil, cum ar fi un *bikeathon*¹, sau îți poți oferi timpul tău unor organizații de voluntari. Poți, de asemenea, și să-ți acorzi timp să te conectezi conștient la sentimentele tale de singurătate, răspunzându-le prin a căuta alinarea în tine însuși, în loc să te grăbești să găsești pe altcineva care să te aline.

Ai putea, la momentul potrivit, să-ți dorești să împărtășești frământările personale cu partenerul tău ca

¹ Cursă de biciclete în scop caritabil. (N. t.)

mod de a te apropia și de a-l ajuta pe el să te înțeleagă. Dar, oricât de tentant ar fi să „despachetezi tot bagajul emoțional” și să împărtășești și cel mai mic lucru în detaliu, fii judicios cu ceea ce împărtășești. În general, împărtășește suficient cât să fii înțeles de partener, astfel încât să-ți ofere empatie și sprijin. Restul poate ieși la iveală, dacă alegi acest lucru, cu timpul.

De exemplu, poți dezvălui: „Mi-e teamă să-mi las garda jos pentru că fosta mea prietenă mă critica mereu”. Alegând să nu spui mai mult pentru moment, îți poți păstra atenția pe relația actuală. Îi dai acestei potențiale prietene șansa de a-ți împărtăși ceva despre ea sau de a te întreba mai multe despre tine. Ea ar putea spune: „Știu ce simți...”. Sau, pe de altă parte, ea ar putea să te îndemne să spui mai mult cu un: „Ce vrei să spui cu asta?” În acest fel, îți poți ghida dezvăluirile și recent apărutul sentiment al conectării să se întâmple în ritm sincron cu partenerul tău – ceea ce va duce la un sentiment de cordialitate și afecțiune care, să sperăm, vă va lega unul de celălalt de-a lungul anilor.

INTERDEPENDENȚA: A FI

„O JUMĂTATE ÎNTREAGĂ”.

Este important să dezvoltăm o legătură în care și tu, și partenerul tău nu sunteți separați unul de celălalt, dar nici dependenți unul de celălalt; ci, mai degrabă, sunteți interdependenți. În interdependență, vă bazați unul pe celălalt pentru alinare și încurajare, simțind, în același timp, că sunteți doi oameni întregi care sunt capabili să funcționeze independent.

Pentru a fi interdependent, trebuie să poți estima atât nevoia partenerului, cât și propria nevoie de apropiere, pe de-o parte, și de autonomie, pe de-altă parte. Când oricare dintre voi doi simte că una dintre aceste nevoi nu este satisfăcută – ceea ce se va întâmpla, cu siguranță, uneori –, este vital să comunicați eficient pentru a rezolva problema. Pentru că o astfel de comunicare înseamnă a deveni vulnerabil, trebuie să crezi că este posibil ca tu și partenerul tău să ajungeți la o soluție

împreună. Această perspectivă este eliberatoare, pentru că astfel nu veți mai resimți fiecare problemă ca pe un semn de rău augur care prezice că relația voastră se va încheia în curând. Puteți avea răbdare pe măsură ce vă apropiați firesc, nemaisimțind nevoia de a grăbi intimitatea. Și, de asemenea, nu te vei mai simți obligat să renunți – să te salvezi de suferința „inevitabilă” – doar pentru că lucrurile nu curg lin. în schimb, când colaborezi cu partenerul tău pentru a satisface nevoia fiecăruia dintre voi de apropiere, dar și de autonomie, voi deveniți o echipă, fiind ținute împreună de iubire, încredere și disponibilitate emoțională unul față de celălalt. în cele mai bune momente, puteți fi precum acele cupluri minunate care dansează împreună, mișcându-se atât de frumos într-un ritm sincron.

Bineînțeles, dacă ai o teamă profundă de respingere, fluctuațiile naturale ale apropierii și autonomiei care se întâmplă într-o relație pot fi o problemă serioasă pentru tine. Te poți simți minunat când tu și partenerul tău sunteți aproape (cum ar fi când vă cuibăriți unul la pieptul celuilalt când vă uitați împreună la un film), dar, probabil, vei fi extrem de supărat în fiecare moment de distanță accentuată (cum ar fi când partenerul tău este preocupat sau retras). Acest fel de montagnes russes emoțional poate face ravagii în orice relație.

Poți diminua aceste probleme dacă alegi un partener care este cu adevărat disponibil emoțional și capabil de a colabora cu tine pentru găsirea unui echilibru între intimitate și autonomie, precum și pentru rezolvarea altor probleme. Având alături o astfel de persoană, este mult mai probabil să te simți mai sigur, mai confortabil și mai motivat să-ți urmezi propriile pasiuni, precum și să te simți mai confortabil dacă el își urmează propriile pasiuni.

Exercițiu: **A deveni mai bun la dansul intimității**

Acest exercițiu te poate ajuta să gestionezi mai bine apropierea și autonomia. Te ghidează în a observa beneficiile aceluia aspect din cele două pe care încerci să-l eviți și apoi te ajută să acționezi în baza observațiilor. înainte să începi, ai putea considera util să te uiți din nou

pe exercițiul „Cât de bine reușești să obții un echilibru între autonomie și apropiere?” din capitolul 2. Reluarea acestui exercițiu îți poate aduce lumină asupra echilibrului pe care tinzi să-l cauți într-o relație sau pe care-l ai în relația actuală.

Ține minte că nu există un raport magic, fix, între autonomie și intimitate care face o relație să fie sănătoasă. Oamenii tind să aibă nevoi diferite, iar aceste nevoi sunt adesea fluctuante. Relațiile de succes sunt acelea în care nevoile partenerilor sunt practic sincronizate la nivel general și totuși partenerii sunt, de asemenea, capabili să se adapteze unul la celălalt în orice moment anume.

Pune-ți la încercare dorința arzătoare de intimitate

Dacă te simți extrem de obligat să fii foarte aproape de partenerul tău, minimalizând, în același timp, diferențele dintre voi, permite-ți să devii avocatul diavolului. Gândește-te la activități pe care ți-ar face plăcere să le faci fără partenerul tău. Acestea pot fi orice. De exemplu, poate vrei să te înscrii la un curs, să-ți amenajezi propria grădină sau să ieși săptămânal în oraș cu prietenii tăi. Imaginează-ți cât de eliberator sau energizant ar fi să faci aceste lucruri. Dacă ești conștient că te simți, de asemenea, anxios, amintește-ți că acesta este doar un experiment la nivelul gândurilor. Doar întocmești o listă; nu trebuie să faci nimic din ceea ce nu vrei să faci.

Pentru a depăși anxietatea sau nesiguranța, poate vei considera de ajutor să vorbești cu persoane din viața ta care te sprijină sau să scrii într-un jurnal aceste gânduri. Poți, de asemenea, să completezi unele dintre exercițiile despre conștientizarea de sine din capitolul 6 sau despre compasiunea de sine din capitolul 7.

Când ești gata, vorbește cu partenerul tău. Fii atent la cum reacționează el la ideea ca tu să faci mai multe pe cont propriu. Dacă te încurajează, implică-te în acele activități și relatează-i apoi și lui cum îți merge dacă-ți urmezi propriile pasiuni - și menționează cât de mult

apreciezi sprijinul lui. Dacă este cât de puțin ezitant, îndeamnă-l să-ți spună de ce e așa și discutați avantajele și dezavantajele faptului de a-ți urma propriile pasiuni. Dacă grijile lui par rezonabile, atunci vorbiți despre ce poți face tu în așa fel încât amândoi să vă simțiți bine.

De asemenea, nu uita că e vorba de o intenție care merge în ambele sensuri. Întreabă-l și tu pe el care-i sunt pasiunile și ascultă-l când îți povestește cum s-ar simți dacă le-ar urma – sau, dacă deja face acest lucru, cum se simte acum făcând asta. Gândește-te cum ar fi dacă l-ai sprijini pe partenerul tău în urmarea pasiunilor lui. De exemplu, poate că-i place să privească mașini de epocă. Imaginează-ți cum te-ai simți să-l vezi cât de entuziasmat este când îți povestește despre niște mașini pe care le-a văzut sau despre care a citit. Permite-ți să simți aprecierea partenerului tău pentru că poate împărtăși aceste lucruri cu tine.

Pune-ți la încercare nevoia de a fi autonom

Pentru tine, a fi deschis și vulnerabil emoțional ar putea părea amenințător – sau pur și simplu necesar. Dar, dacă te simți însingurat, atunci suferi de o lipsă de apropiere. Dacă îți asumi riscul de a te deschide mai mult, probabil că vei descoperi că te bucuri de apropierea pe care o aduce deschiderea. Pe de altă parte, gândul la dezvăluirea trăirilor tale ar putea să te facă să te simți inconfortabil sau anxios. Ține minte că nu trebuie să faci nimic acum. Pentru moment, doar te gândești la acest lucru.

Dacă ai dificultăți cu conectarea la emoțiile tale – sau cu clarificarea lor, întoarce-te la exercițiile despre conștientizarea de sine din capitolul 6. Dacă ideea de a deveni vulnerabil te împiedică să mergi mai departe, reia exercițiile despre compasiunea de sine din capitolul 7. Te poate ajuta să-ți amintești că acesta este un proces, ia timp.

Când ești gata, vorbește cu partenerul tău. De asemenea, când acesta îți împărtășește anumite lucruri, arată-te curios. Întreabă-l mai multe informații despre ce

gândește, simte sau a trăit el. Ideea este să te implici mai mult și să te cunoști cât mai bine pe tine însuși, dar la fel și pe partenerul tău. Acest tip de conversație deschisă vă poate ajuta să micșorați distanța dintre voi, dându-ți sentimentul că nu ești atât de singur sau însingurat.

Fie că te străduiești să sporești autonomia sau intimitatea (sau să devii mai flexibil în ceea ce privește adaptarea la nevoile schimbătoare ale tale și ale partenerului tău), vei descoperi că eforturile tale vor fi răsplătite cu o relație mai fericită. Probabil că te vei simți mai bine înțeles, mai apreciat, mai sprijinit și mai conectat. E posibil chiar să simți o dorință sporită de intimitate fizică, precum și o apreciere sporită a acesteia. În plus, probabil vei observa și că unele probleme vor dispărea sau, cel puțin, vor deveni mult mai insignifiante. De exemplu, poate vei observa că nu mai ești așa susceptibil la singurătate, plictiseală, neliniște, gelozie sau neîncredere generală – și că ești mult mai puțin înclinat să te temi de respingere sau să resimți temerea existențială că ești singur pe lume.

MENTINEREA RELAȚIEI

Prea adesea, oamenii lasă stresul vieții zilnice să împingă relația lor pe ultimul loc pe lista de priorități. Ei pierd sentimentul apropierii de partenerul lor, până într-atât încât ajung să trăiască vieți separate. Ca persoană cu anxietate la nivelul relației de atașament, tu ai avantajul de a avea practic un sistem de avertizare timpurie în ceea ce privește acest aspect. Pe măsură ce voi doi începeți să vă îndepărtați unul de celălalt, te va dura – iar acest lucru te va determina să te îndrepti către partenerul tău. Dacă el nu pare afectat de distanța dintre voi, este important să știi că totuși și el simte probabil pierderea legăturii la un anumit nivel, sau o *va simți*, dacă acest tipar comportamental continuă așa. Din fericire, cu încurajare din partea ta, voi doi puteți depune eforturi pentru a deveni iar apropiați.

Pentru a înlătura golul dintre voi (sau pentru a preveni amplificarea distanței), este esențial ca tu și

partenerul tău „să lucreți” zilnic la relație, pentru a vă conecta, a vă sprijini reciproc și a vă bucura unul de compania celuilalt. Puteți face acest lucru în trei moduri de bază:

Să vă reconectați zilnic. Acest lucru înseamnă că trebuie să discutați zilnic despre ce s-a întâmplat pe parcursul zilei sau despre planurile pe care le aveți pentru ziua următoare. Aceste conversații vă vor ajuta să rămâneți sincronizați și vă vor oferi ocazia de a vă sprijini unul pe celălalt atât în momente dificile, cât și în cele de bucurie. Conversația voastră poate dura și numai zece minute, dar tot este importantă.

Dacă tinzi să nu-ți urmezi propriile pasiuni separat de partener, aceste conversații pot fi un mod prin care partenerul tău să te sprijine și să te încurajeze în extinderea orizontului. A-ți urma propriile pasiuni îți dă șansa de a te simți entuziasmat și împlinit și poate servi drept o ocazie de a aduce această energie pozitivă în relație.

Să petreceți timp de calitate împreună. Fără experiențe comune, nu prea există o relație. Acest lucru poate părea evident, însă, din nou spun, cuplurile se lasă prinse frecvent în activitățile pe care fiecare le face separat de celălalt.

Așa că faceți planuri săptămânal să ieșiți în oraș la cină sau să mergeți la un festival ori doar să vă plimbați și să pălăvrăgiți.

Să vă uniți forțele pentru un proiect comun. Adesea partenerii descoperă că și acest lucru îi unește. În multe cazuri, cel mai important proiect comun este acela de a avea copii. Totuși puteți colabora și pentru alte scopuri comune, cum ar fi decorarea casei voastre sau implicarea într-o cauză nobilă.

AȚCENTUAREA ASPECTELOR POZITIVE

Iubirea nu înseamnă doar ceea ce simți tu; iubirea este actul de a arăta că ții la partenerul tău de dragul lui. Și, pentru ca relația voastră să aibă succes pe termen lung, trebuie să iubești și să fii iubit. Acest lucru înseamnă că și

tu, și partenerul tău trebuie să vă comportați în moduri prin care fiecare să simtă aprecierea, afecțiunea și dorința celuilalt.

Pentru a crea o astfel de legătură iubitoare, trebuie să faci tot ce poți pentru a accentua aspectele pozitive ale partenerului tău și ale relației voastre. Consideră acest aspect drept un principiu călăuzitor pentru menținerea unei relații fericite. După cum vei observa în exercițiile următoare, există, în acest sens, multe lucruri mici pe care le poți face zilnic. Cu cât reușiți mai bine să faceți din aceste comportamente obiceiuri ale vieții voastre de zi cu zi, cu atât mai fericiți veți fi împreună.

Exercițiu: **Intensifică-ți atracția prin activitate fizică**

Atracția sexuală este esențială pentru a păstra vie povestea voastră de iubire, fie că ești împreună cu un potențial partener, fie că ești într-o relație consolidată deja. Iar această atracție este intensificată de excitația fizică. Cercetările arată că excitația fizică poate fi generată de orice sursă, de la efectuarea exercițiilor fizice până la resimțirea unor emoții intense, cum ar fi furie, tristețe sau entuziasm (Pines, 2005). Dar starea ta de spirit influențează, de asemenea, atracția: ești mult mai înclinat să te simți atras de cineva și să exprimi acest lucru dacă ai o stare de spirit bună, decât dacă ai o stare de spirit proastă.

Dacă anxietatea de la nivelul relației de atașament a fost în general cea care a condus atracția ta, atunci este deosebit de important să găsești alte moduri mai sănătoase de a-ți stârni atracția sexuală și de a-ți intensifica pasiunea romantică. Voi enumera câteva sugestii de activități pe care să le faci singur înainte de o întâlnire amoroasă sau împreună cu partenerul tău – deși poate ai și tu ideile tale despre asta.

Ciclism

- Drumeții
- Plimbări cu rolele
- Tenis

- Mers în pas vioi
- Dans
- ieșire la concerte
- Vizionarea unor filme cu încărcătură emoțională puternică – de exemplu, filme de acțiune, comedii sau filme de dragoste
- Călătorii în locuri noi

Implicarea în aceste activități distractive și excitante fizic îți pot deschide o lume complet nouă. În loc să te bazezi pe teama ta respingere pentru a-ți stârni flăcările pasiunii, poți să te simți atras de cineva care, în același timp, te ajută să te simți în siguranță din punct de vedere emoțional.

Exercițiu: **Arată-ți iubirea**

Unul dintre cele mai bune moduri de a-ți exprima iubirea este de a o arăta prin afecțiune fizică. Poți face acest lucru în nenumărate feluri – să-l ții de mână, să-l îmbrățișezi, să-i faci un masaj în zona umerilor sau la picioare ori chiar să atingi ușor și în treacăt spatelul partenerului tău. Și, bineînțeles, să faci dragoste cu el.

La fel de important ca a-ți atinge partenerul este și a savura momentele în care partenerul te atinge pe tine. Un mod sigur de a te simți iubit este de a deveni tandru și de a te lăsa captivat de acea atingere. Dacă te lași distras de gânduri despre alte lucruri sau minimizezi acea atingere gândindu-te că nu înseamnă nimic special, atunci eșuezi, pe moment, să savurezi iubirea partenerului tău. Așa că fii atent.

Atingerea este mai firească pentru unii oameni decât pentru alții. Dacă tu și partenerul tău aveți tendința să nu fiți foarte afectuoși fizic, atunci poate va trebui să lucrezi la îmbunătățirea acestui aspect – și poate chiar să-l faci pe partenerul tău să ți se alăture. Mulți oameni au obiceiul de a se îmbrățișa în fiecare dimineață sau seară. (Mă refer aici la o îmbrățișare prelungită ca o pierdere unul în celălalt, nu doar la o scurtă strângere și apoi o eliberare rapidă.) Tu și partenerul tău ați putea încerca acest lucru sau ați putea încerca să vă faceți unul altuia masaje la

spate sau la picioare. Ați putea începe și, pur și simplu, prin a vă cuibări unul în brațele celuilalt când vă uitați la televizor. Este în regulă dacă sunteți mai neîndemânatici la început. Tot practicând aceste lucruri, veți vedea că disconfortul se diminuează și este înlocuit de un sentiment de confort și căldură.

Exercițiu: **Transformă complimentele într-un obicei**

Așa cum contactul fizic poate consolida relația voastră, tot așa o pot face și cuvintele, când sunt exprimate astfel încât impresionează puternic. De exemplu, era momentul acela minunat în filmul *As Good as It Gets* (*Mai bine nu se poate*) (1997), când obsesiv-compulsivul, mizantropul și în general respingătorul Melvin (Jack Nicholson) îi spune lui Carol (Helen Hunt) „Mă faci să-mi doresc să fiu un om mai bun”.

Complimentele tale nu trebuie să fie mereu atât de dramatice. Adesea, cele mai frumoase complimente sunt simple observații care exprimă aprecierea ta pentru partenerul tău. Ai putea să-i spui partenerului că gătește minunat sau soției că este o mamă răbdătoare. Și mai este și acel „Te iubesc!” spus din inimă. Când împărtășiți aceste sentimente pozitive în mod regulat, nu se poate să nu vă simțiți amândoi mult mai bine.

Deci, dacă în relația voastră nu prea e loc de complimente, schimbați acest lucru. Fă-ți un obicei din a-ți complimenta partenerul cel puțin o dată pe zi. Și, dacă partenerul tău nu prea obișnuiește să-ți facă multe complimente, vorbește cu el despre acest lucru. Ai putea chiar să-i dai să citească această secțiune. Apoi ajungeți la un acord ca fiecare dintre voi să îi spună celuilalt un compliment pe zi timp de o săptămână. Iar la sfârșitul săptămânii discutați despre cum a mers. Spuneți-vă unul celuilalt cum v-ați simțit să fiți complimentați. (Este o idee bună să oferiți acest feedback și imediat după ce primiți un compliment.) Apoi poate vreți să continuați să faceți asta timp de încă o săptămână. Continuați să faceți acest lucru – să vă luați angajamentul de a vă complimenta zilnic

pentru o anume perioadă și apoi să cereți feedback de la partener. Repetarea acestui exercițiu vă va ajuta să transformați complimentele într-un obicei pe care îl încurajați activ amândoi.

Exercițiu: **Acțiuni iubitoare**

E ceva firesc să faceți gesturi frumoase unul pentru celălalt la începutul relației. El îți cumpără flori. Tu îi trimiți un SMS bine gândit. Amândoi recunoașteți și sărbătoriți ocaziile speciale, cum ar fi zilele de naștere sau reușitele semnificative. Adesea totuși relațiile trec prin perioade când partenerii consideră că atenția celuilalt li se cuvine și nu mai depun efort pentru a-și arăta afecțiunea unul pentru celălalt. În aceste momente, partenerii se simt deconectați și singuri sau chiar respinși.

Dacă ești într-o relație nouă și partenerul tău nu dă dovadă de acțiuni afectuoase (sau nu face acest lucru în mod constant), atunci ar fi înțelept măcar să te întrebi dacă este el persoana potrivită pentru tine. Întreabă-te dacă scânteia dintre voi nu e mai degrabă un semn al anxietății sau al temerii tale de respingere, dar și dacă nu cumva tipul de atașament al partenerului tău nu declanșează asta. Treci din nou prin secțiunea „Căutarea unei pepite de aur” din capitolul 8, care analizează relațiile de tipul apropiere-retragere.

Este important ca atât tu, cât și partenerul tău să faceți eforturi conștiente pentru a arăta celuilalt prin diverse acțiuni că vă pasă și pentru a vă face fericiți unul pe celălalt. Totuși e posibil să nu știi ce l-ar face sau îl face fericit pe partenerul tău, și la fel poate fi spus și despre el. Această probabilitate este inconfortabilă pentru mulți oameni. Acești oameni cred că partenerul lor ar trebui să știe ce-i face fericiți fără ca ei să le spună direct acest lucru și mai cred că a-i spune partenerului ce le place anulează efectul acțiunii propriu-zise. Totuși este nedrept să te aștepți ca alții – chiar dacă e vorba de cei care te iubesc – să-ți citească gândurile. De asemenea, să te superi din cauza acestui lucru înseamnă să pierzi din vedere esențialul, și anume că, atunci când partenerul tău vrea să

afle ce te face fericit și apoi acționează în consecință, acest lucru spune ceva pozitiv despre el. Într-adevăr, a spune explicit ce îți dorești este o propunere din care amândoi aveți doar de câștigat.

Deci, având în vedere acest lucru, citește următorul exercițiu despre a cere ceea ce-ți dorești. Dacă te simți pregătit să abordezi exercițiul, roagă-l și pe partenerul tău să-l citească sau explică-i tu despre ce este vorba. Dacă oricare dintre voi ezită să facă exercițiul, acordați-vă timpul necesar pentru a vă gândi la motivele pentru care ezitați și pentru a discuta despre asta. De exemplu, unii oameni simt că a spune ce-și doresc îi face vulnerabili la respingere sau îi poate face să pară că cer prea mult. Din fericire, dacă vorbiți deschis vă puteți asigura unul pe celălalt că vreți pur și simplu să vă faceți fericiți unul pe altul. După ce ați discutat despre asta, poate veți fi pregătiți să faceți exercițiul așa cum e scris; sau poate veți alege să-l simplificați, așa cum voi explica în primul pas.

Alcătuiește o listă cu acțiuni pe care le-ar putea întreprinde partenerul tău și care te-ar face fericit. Aceste acțiuni pot fi ceva ce el face deja sau obișnuia să facă ori ceva ce ți-ai dori ca el să facă. Fii concret. De exemplu, poți scrie: să-mi aducă un pahar cu apă pe noptieră în fiecare seară, să mă țină de mână când ne plimbăm, să-mi spună că mă iubește, să stea lângă mine când ne uităm la televizor sau să mă însoțească la un meci de baschet. Evită să ceri ceva ce a fost cândva o sursă de conflict sau de tensiune. De asemenea, nu vă arătați listele unul altuia deocamdată.

Dacă vreți să începeți mai ușor, fiecare dintre voi poate alege doar două acțiuni pe care să le facă partenerul. Alege acțiuni care crezi că sunt acceptabile – poate ceva ce partenerul tău obișnuia să facă sau ceva ce s-a oferit să facă la un moment dat. Mai târziu, după ce veți fi obținut rezultate pozitive, veți putea face exercițiul în întregime.

Discutați despre cum ar fi să vă dați listele unul altuia. Menționați atât sentimentele pozitive, cât și pe cele

negative. Poți începe prin a spune că abia aștepti să-i afli cerințele. Dar poți să-i spui și că te simți inconfortabil cu acest exercițiu. Poate te temi că partenerul va crede că tu ceri prea mult sau va respinge tot ce-i ceri. Pe măsură ce vorbești, partenerul tău are datoria să te asculte, să-ți arate înțelegere și să-și ofere sprijinul. Apoi schimbați rolurile. (Dacă această conversație o repetă pe cea în care ați pregătit exercițiul, este în regulă. Consolidarea sprijinului pe care îl oferiți unul celuilalt este adesea de ajutor.)

Citiți-vă listele unul altuia. Unul dintre parteneri citește fiecare cerință rar, astfel încât celălalt partener să poată asculta și să se poată gândi la cerința respectivă. Ați putea să stăruiti asupra anumitor cerințe, poate amintindu-vă de vremea când partenerul obișnuia să facă acele lucruri sau clarificând ce se cere de fapt. Nu uitați că acestea sunt cerințe, nu ordine. La sfârșit, partenerul care a ascultat ar trebui să aleagă una sau două cerințe cu care se simte confortabil și pe care e de acord să le pună în practică.

În situația puțin probabilă în care cel care a ascultat nu se simte confortabil cu niciuna dintre cerințe, amândoi veți avea de câștigat dacă el își explică disconfortul, reafirmând dorința de a te face fericit și sugerând alte acțiuni iubitoare. Acordați-vă timp să discutați despre acest schimb până când amândoi vă simțiți confortabil.

Apoi schimbați rolurile; ascultătorul devenind cel care împărtășește și viceversa.

Reveniți asupra exercițiului după aproximativ o săptămână. În părtașiți gânduri și sentimente despre acest exercițiu. Și, în mod special, exprimați-vă aprecierea pentru eforturile celuilalt. Ați putea repeta exercițiul, poate făcând îmbunătățiri bazate pe feedbackul primit sau adăugând și mai multe moduri prin care vă puteți exprima iubirea.

DESPRE RECUNOȘȚINȚĂ

Dacă tu și partenerul tău vă bucurați unul de compania celuilalt, pare natural să ai un sentiment bun în

ceea ce te privește și să te simți recunoscător pentru că îl ai pe partenerul tău în viața ta. Din nefericire, capacitatea ta de a fi recunoscător în acest fel ar putea fi afectată de dificultățile legate de atașament. În loc să te simți bine datorită faptului că partenerul tău își exprimă iubirea față de tine, tu ai putea vedea acest fapt drept o trăsătură caracteristică lui, cum ar fi că este o persoană iubitoare, și nu drept ceva care are legătură cu tine, cum ar fi că ai un fel *de joie de vivre* fascinant. Deci, în loc să te simți bine cu tine însuși, ai putea fi recunoscător partenerului tău pentru că iubește pe cineva atât de nedemn de iubire sau imperfect ca tine. Pentru a complica lucrurile, ai putea dezvolta resentimente față de partener, care, inevitabil, uneori nu-ți va putea satisface dorințele. Sau, chiar când te bucuri de relația actuală, ai putea considera că este un memento dureros al fostelor tale relații care au început prin a fi fericite, dar s-au deteriorat cu timpul. În aceste feluri sau în altele, sentimentele tale pozitive se pot transforma în nefericire și-ți pot întări ideea că ești nedemn de iubire.

Dacă te recunoști în aceste gânduri, este foarte important să înveți să adopți punctul de vedere pozitiv al partenerului tău și să ai în minte moduri în care îți apreciezi partenerul. Uită-te peste următoarele două exerciții, care sunt create ca să te ajute să faci acest lucru. Alege-l pe cel care crezi că ar funcționa în cazul tău; sau încearcă-le pe amândouă, dacă vrei.

Exercițiu: **Recunoștința pe deplin conștientă** îți poți spori recunoștința dacă alegi să fii conștient de calitățile tale și ale partenerului și să le apreciezi. Gândește-te să practici unul sau mai multe dintre următoarele exerciții în mod regulat:

Concentrează-te pe ceea ce apreciază partenerul tău la tine. Caută să simți acceptare și recunoștință pentru aceste calități. Ascultă cu atenție când partenerul își exprimă iubirea față de tine și lasă această expresie a iubirii să se reverse asupra ta, absorbind-o.

Concentrează-te pe ceea ce respecti, admiri și te

atrage la partenerul tău. Pur și simplu gândește-te la aceste lucruri. Pe măsură ce se ivesc sentimente pozitive, recunoaște-le și alege să fii recunoscător pentru partenerul tău. Când ești supărat pe partenerul tău din orice motiv, alege să te reîntorci la aceste gânduri ca un mod de a echilibra (dar nu de a înlătura) sentimentele tale negative. Acest lucru este deosebit de important de făcut dacă ai tendința să scapi din vedere calitățile partenerului tău când ești supărat pe el.

Concentrează-te pe modurile în care tu și partenerul tău sunteți o echipă minunată. Amintește-ți momentele bune pe care le-ați avut – fie că e vorba de ceva ce *s-a întâmplat puțin mai devreme azi sau în anii trecuți. Acceptă, absoarbe și prețuiește modurile prin care voi doi creați o relație iubitoare împreună.

Reține că aceste practici pot produce rezultate semnificative și durabile numai dacă le transformi într-un aspect constant din viața ta.

Exercițiu: **Poartă cu tine o listă a recunoștinței**

Următorul exercițiu pentru cultivarea recunoștinței este bazat pe studii conduse de Brihol, Gascô, Petty și Horcajo (2013). Aceste studii au demonstrat că oamenii se pot debarasa de gânduri la fel cum fac cu obiectele fizice – aruncându-le la gunoi. În mod similar, ei pot păstra și prețui gânduri, la fel ca pe obiectele fizice; și, făcând asta, sunt mai influențați de ele.

Acest exercițiu este structurat să te ajute să cultivi recunoștința într-un mod similar pentru trăsături pozitive ale partenerului tău și ale relației.

Notează-ți calitățile pe care le apreciezi la partenerul tău. După ce faci acest lucru, citește-le rar, îngăduindu-ți să ai sentimente bune pentru partenerul tău și să fii recunoscător pentru că-l ai în viața ta.

Notează-ți calitățile relației voastre pe care le apreciezi. După ce faci acest lucru, citește-le rar, îngăduindu-ți să ai sentimente bune pentru relația voastră și să fii recunoscător pentru că o ai în viața ta.

Ține listele aproape și accesibile. Studiile indică

faptul că este mai probabil să fii influențat de aceste foi dacă le ții cu tine, cum ar fi *în portofel. Fie că le ții acolo sau în altă parte, vei avea beneficii dacă le citești în mod regulat. Vei reuși astfel să încorporezi natural aceste gânduri în atitudinea ta față de partenerul tău și față de relația voastră.

DANSUL IUBIRII CERE PRACTICĂ

La fel ca dansul, relațiile au nevoie de implicare și exercițiu. Deși trebuie să te poți baza pe partenerul tău, trebuie, de asemenea, să fii echilibrat prin tine însuși. Recunoaște că vor fi și pași greșiți, dar concentrează-te pe aspectele pozitive. Completarea exercițiilor din acest capitol te ajută să te miști în armonie cu șinele propriu și cu partenerul tău.

Capitolul 10 Găsirea soluției

Toate relațiile cu adevărat intime au parte și de unele neînțelegeri, dezacorduri sau conflicte. Totuși, dacă ai tendința de a te concentra cu o viziune de tunel pe care să nu fii respins și cum să câștigi iubirea și atenția partenerului tău, vei face probabil tot ce-ți stă în putință să eviți astfel de probleme. Probabil vei ascunde sub preș nevoile și sentimentele tale. Acesta este modul tău de a te proteja. Cu timpul însă, te vei împiedica de maldărul tot mai mare de sub preș, pe măsură ce devii conștient de cât de singur te simți în relația ta. Vei resimți durerea care *s-a acumulat și chiar vei fi furios pe partenerul tău. Acest tipar nu te poate face fericit în cele din urmă. Din fericire, există o cale mai bună.

Cu ajutorul conștientizării de sine compasionale, poți învăța să te prețuiești, să-ți tolerezi emoțiile și să fii dispus să-ți asumi riscul de a fi vulnerabil. Vei fi, de asemenea, și mai deschis la feedbackul pozitiv oferit de oamenii din viața ta care țin la tine. Drept urmare, vei fi mai capabil să accepți provocarea de a discuta sincer cu partenerul tău și să asculți cu adevărat ceea ce-ți destăinuie el, fără să fii distras de cum te afectează pe tine acest lucru. Rezultatul abordării relației în acest fel este că vei fi mai disponibil emoțional și mai capabil să cultivi o legătură intimă.

Dacă vei continua să fii în mod esențial deschis, afectuos și expresiv când apare vreun conflict, atunci vei fi într-o poziție ideală pentru a menține legătura puternică dintre voi, lucrând, în același timp, la rezolvarea sau gestionarea conflictului. Acest capitol te va îndruma cum să faci față conflictelor exact în acest mod constructiv.

— >

A CERERE SPRIJIN

Când ceri direct ceea ce vrei, tu și partenerul tău aveți ocazia de a colabora la cultivarea relației. Ai putea considera de ajutor să te concentrezi pe următoarele două modalități:

împărtășește-ți sentimentele, dorințele și nevoile.

Cere direct și concret ceea ce vrei de la partenerul tău.

Exemple:

Heather se supără când iubitul ei, Art, iese în oraș cu prietenii lui. În general, ea fierbe în suc propriu și nu-i spune lui Art despre sentimentele ei – ceea ce o face să se simtă mai distantă față de el și să se îngrijoreze și mai mult că l-ar putea pierde. În cele din urmă, se hotărăște să-i spună: „Când ieși în oraș cu prietenii tăi, mă simt abandonată și simt că nu sunt importantă pentru tine. Eu vreau să te distrezi cu băieții, dar e o situație dificilă pentru mine”. Ei analizează problema, iar el îi explică că îi place să petreacă timp cu prietenii lui, dar că acest lucru nu înseamnă că o înlocuiește. După ce discută o vreme, ei cad de acord ca el să-i spună din timp planurile lui, în așa fel încât să-și poată face și ea planuri. El chiar este de acord ca în serile când ea rămâne singură acasă să o sune sau să-i trimită un mesaj când e în oraș sau când e în drum spre casă – pur și simplu pentru a-i transmite astfel că se gândește la ea.

Sally călătorește adesea în interes de serviciu, lăsându-l pe Max singur și făcându-l să se întrebe cât de mult ține ea la el. El a sprijinit-o mereu în cariera ei, dar se frământă atât de mult în ceea ce privește călătoriile ei, pentru că-i place foarte mult să petreacă timp cu ea. El îi explică acest lucru, subliniind, în același timp, că vrea într-

adevăr ca ea să-și urmeze visurile. Deși nu găsesc nicio soluție pentru nevoile lor diferite, ei simt că sunt un sprijin unul pentru celălalt. Apoi își reînnoiesc angajamentul față de relație și cad de acord să vorbească la telefon sau să-și scrie mesaje zilnic unul altuia, când ea este plecată, ceea ce ajută.

Bineînțeles, nu toate situațiile ajung la soluții atât de fericite. Când discuțiile voastre se termină prost, asigurați-vă că vă veți întoarce la ele într-un moment când sunteți calmi. Scopul tău este să găsești o modalitate prin care să simți că partenerul ține la tine și că sunteți cu adevărat conectați unul cu celălalt la nivel emoțional, chiar când abordați o problemă dificilă. Următorul exercițiu te poate ajuta să rezolvi unele dintre aceste probleme spinoase.

Exercițiu: **începerea unei conversații dificile**

Modul în care menționezi o problemă partenerului tău stabilește tonul acelei conversații. De fapt, cercetătorii de la Institutul Gottman, care efectuează studii legate de relații și căsătorie, au descoperit că puteau prezice nu numai rezultatul unei conversații de cincisprezece minute în primele trei minute, ci și care cupluri vor divorța și care vor rămâne căsătorite (Gottman și Silver, 1999; Carrere și Gottman, 1999). Așa că gândește-te cu atenție cum începi o conversație și urmează aceste sfaturi:

Alege pentru discuție un moment neutru din punct de vedere emoțional. Alegerea momentului potrivit nu înseamnă totul, dar înseamnă mult. O conversație dificilă poate avea un rezultat bun doar dacă ambii parteneri sunt într-o stare emoțională și mentală suficient de bună pentru a se ocupa rațional și calm de acest lucru.

Enunță problema succint. Indiferent ce a făcut partenerul tău sau care ar fi situația, adevărata problemă este în ce fel te afectează aceasta pe tine. Așa că enunță cazul succint și treci la adevărata problemă – cum te afectează pe tine acest lucru.

Nu îți învinovăți partenerul. Dacă începi să menționezi toate greșelile partenerului tău sau să-i scoți în evidență punctele slabe, acest lucru nu va face decât ca el

să devină defensiv. Tu nu te vei simți mai bine, iar el va fi și mai distant emoțional.

Concentrează-te pe trăirea respectivă. Oricât de mult ai vrea să te năpustești asupra partenerului tău sau să fugi de el când te-a supărat, ceea ce vrei în principiu este ca el să te înțeleagă și să țină la tine. Singurul mod prin care el poate face acest lucru este dacă tu îi împărtășești deschis gândurile și sentimentele tale.

O metodă obișnuită de a realiza asta într-un mod constructiv este de a folosi afirmații care includ pronumele „eu”. Când începi o propoziție cu „eu”, îi spui partenerului tău ceva despre ce se întâmplă cu tine – îți deschizi lumea ta în fața lui. Din contră, când începi o afirmație cu „tu”, probabil că ești critic față de partenerul tău și astfel închizi orice cale de comunicare.

De exemplu, imaginează-ți că-i spui: „Tu nu mai faci nimic romantic de la o vreme”. Spunându-i asta, el înțelege mesajul, dar este mult mai probabil să obții răspunsul dorit dacă îi spui: „Mi-aș dori să mai faci ceva romantic, așa cum făceai când obișnuiai să-mi aduci flori fără un motiv anume”. Sau imaginează-ți că tu și partenerul tău ați discutat despre tendința lui de a-și lăsa hainele murdare pe podea, iar el a fost de acord să pună capăt acestui obicei – dar apoi a luat-o de la capăt. Ai putea spune: „Sunt foarte frustrată de gestul tău. Acest lucru mă face să mă simt neubită și ca și cum aș fi servitoarea ta. Mă simt foarte singură”. Compară această afirmație cu următoarea: „Ești atât de neglijent și complet insensibil. Nu știu de ce mă mai obolesc să discut cu tine”. E nevoie să spun mai mult?

Bineînțeles, poți folosi și afirmații cu „eu” pentru a fi critic, precum: „Eu cred că ești un idiot”. Și unele afirmații cu „tu” pot fi sensibile, cum ar fi „Tu ai încercat într-adevăr să mă sprijini, dar uneori sunt atât de supărată că nu pot înțelege asta pe deplin”. Așa că, atunci când lucrez cu pacienții, îi rog adesea să-și imagineze la cine se referă în mod special când fac o anume afirmație; această persoană este, de obicei, persoana despre care vorbesc ei.

Concluzia este că ceea ce vrei este să te deschizi emoțional în fața partenerului tău, dându-i acestuia ocazia de a te „pricepe”, sprijini, încuraja și aprecia cu adevărat.

Exprimă-ți sentimentele clar. Poate ai nevoie de ceva timp ca să te conectezi la sentimentele tale și să le identifici.

Dacă nu poți face acest lucru, reia exercițiul „Identificarea emoțiilor” din capitolul 6. Când știi clar care sunt sentimentele tale, împărtășește-le clar partenerului tău. De exemplu, ai putea spune: „Mă simt trist” sau „Mă simt singur”.

Enunță ceea ce poate face partenerul tău pentru a-ți satisface dorințele. Fii precis. Acest lucru este adesea urmarea naturală a faptului de a-ți împărtăși emoțiile. De exemplu, ai putea spune: „Mă simt neiubit și am nevoie să știu că mă iubești cu-adevărat. Așa că ar fi minunat dacă m-ai ține de mână când ieșim în oraș împreună sau dacă ai face planuri ca noi doi să petrecem timp împreună”. Sau ai putea spune: „Mă simt singur și aș vrea ca noi doi să fim mai apropiați. Așa că mi-ar plăcea dacă am petrece mai mult timp pur și simplu stând împreună și pălăvrăgind la cină”. Dacă nu ești sigur ce ar putea face partenerul tău pentru ca tu să te simți mai bine, discutați împreună despre asta pentru a găsi o soluție.

REZOLVAREA CONFLICTELOR PRIN DISCUȚII

I

Pe lângă împărtășirea sentimentelor și dorințelor tale, comunicarea sănătoasă cere și ca tu să îl asculți și să-l „pricepi” pe partenerul tău – nu doar să-l înțelegi mental, ci și să vezi situațiile prin ochii lui și să simți empatie față de el. Pentru a face acest lucru, trebuie să-ți lași deoparte propria perspectivă. Să nu-l lași pe dinafară când îi dai o explicație menită să-l facă să fie de acord cu tine. Să nu minimalizezi sau să negi sentimentele partenerului pentru a te proteja pe tine însuși de durerea provocată de acele sentimente. Totuși, când faci acest lucru, *nu* trebuie să fii de acord cu partenerul tău sau să renunți la ceea ce-ți dorești tu. Trebuie doar ca tu și partenerul tău să vă

ascultați pe rând unul pe celălalt. Este important ca amândoi să fiți dispuși să vă împărtăși emoțiile, să vă „pricepeți” unul pe celălalt și să discutați împreună încurajator și constructiv. Având această abordare, puteți promova un sentiment de siguranță chiar și în cele mai personale și vulnerabile conversații.

Așa cum trebuie să fii atent *cum* începi o discuție dificilă, puterea unei astfel de conversații nu stă doar în *conținutul* discursului, ci și în modul *cum* vorbești. De exemplu, ajută să fiți conștienți că amândoi aveți prejudecăți și nu sunteți infailibili. Bunăvoința voastră de a vedea și de 5 5

a admite acest lucru vă poate facilita deschiderea către feedback, sentimentul compasiunii, promptitudinea în a vă cere iertare și capacitatea de a ierta cu adevărat. Per ansamblu, pentru un rezultat constructiv, trebuie să-ți abordezi partenerul cu intenția de a-l înțelege cu adevărat pe el, de a-i împărtăși trăirile tale și de a deveni mai apropiați emoțional. În caz contrar, tu și partenerul tău vă veți trezi trăind vieți paralele sau veți fi în contradicție unul cu celălalt, fiecare încercând să-și apere propria perspectivă.

Mai jos sunt enumerate câteva sfaturi pentru a comunica eficient:

Fii un adăpost sigur. Nu pot sublinia suficient de mult că partenerii trebuie să se simtă în siguranță unul cu celălalt. Acest lucru poate fi cultivat într-o conversație doar prin concentrarea pe o singură persoană la un moment dat. Dacă tu abordezi o problemă, roagă-ți partenerul să asculte pur și simplu și să încerce să înțeleagă ce vrei tu să spui. Spune-i că vrei să te asiguri că ai avut ocazia să-i zici ce ai pe suflet și asigură-te că el a înțeles totul înainte de a-ți transfera atenția pe gândurile lui. (Acest lucru se potrivește de minune cu exercițiul anterior, „începerea unei conversații dificile”).

Dacă partenerul tău aduce în discuție o problemă, încearcă să înțelegi cu adevărat perspectiva lui. Scopul tău

este să dai dovadă de empatie față de el, să încerci să-ți faci o idee cât mai bună despre ce simte partenerul tău. Acest lucru te va ajuta în mod firesc să te simți mai apropiat de partenerul tău. De asemenea, dacă partenerul tău simte că îl înțelege și că îți pasă de el, va fi mai puțin defensiv.

Un mod minunat de a-i arăta partenerului tău că-l „pricepi” este de a *oglinzi* ceea ce spune el. Asta înseamnă că, după ce el a terminat de vorbit, tu vei reflecta cu propriile cuvinte ceea ce a spus el, direct sau indirect, despre gândurile și sentimentele lui. Dacă nu ești sigur că ai înțeles corect, spune-i asta și cere-i o clarificare.

A asculta cu adevărat, fără să-l întrerupi pe celălalt, este adesea mai dificil decât pare, pentru că este firesc să fii prins în propriile reacții și să vrei să intervii cu propriile gânduri. Dar concentrează-te mai întâi pe distresul partenerului tău. Apoi, după ce el simte că a fost cu adevărat ascultat, reasigurat și apreciat, poți să-i împărtășești și tu trăirile tale – și va fi mai dispus să asculte cu adevărat.

Menționează lucruri pozitive. E benefic să menționezi uneori lucruri pe care le apreciezi la partenerul tău când discutați un subiect dificil. Acest lucru te poate ajuta să nu devii copleșit de emoții stresante și de gânduri negative la adresa lui. În schimb, te vei simți cât de cât echilibrat de sentimentele tale pozitive față de partenerul tău. Și îi vei transmite și lui mesajul că îl apreciezi, chiar dacă ești nemulțumit de un anumit comportament sau de o anumită situație. Cu ajutorul tuturor acestora, discuția va rămâne mai constructivă.

Rămâi la subiect. Când discuția se înflăcărează, este ușor să treci de la un subiect la altul sau de la un exemplu la altul. Acest lucru se poate întâmpla din cauză că simți că pierzi teren și nu vrei ca partenerul tău să câștige. Sau poate fi din cauză că un gând negativ duce la alt gând negativ și, fără să-ți dai seama, turui o listă întreagă de probleme, căreia partenerul tău nu-i poate răspunde într-un mod coerent. Dar, oricare ar fi motivul,

nicio problemă nu poate fi soluționată vreodată dacă tot schimbi subiectul.

Fii respectuos. Respectul reciproc este fundamental pentru relațiile intime și nu există niciun motiv pentru care să-ți jignești sau să-ți insulți partenerul. Acest lucru este valabil și pentru momentele când sunteți supărați unul pe celălalt.

Dacă ai o problemă în acest sens și devii copleșit sau explodezi de furie, ia acest lucru în serios. Aceasta te poate mistui personal și-ți poate eroda relațiile. Încearcă să aplici informațiile despre conștientizarea de sine compasională asupra situației tale, să găsești materiale de self-help direct legate de gestionarea furiei sau să consulți un terapeut.

DARUL IERTĂRII

Oricare doi oameni care împart viețile și inimile unul cu celălalt vor ajunge la un moment dat să se rănească. Acest lucru s-ar putea întâmpla din furie, ignoranță sau din faptul că nu pot vedea dincolo de propriile frământări. Ar putea fi și din cauza unei neînțelegeri sau – uneori – din cauza faptului că le pasă mai mult de propria fericire decât de distresul partenerului.

A fi rănit emoțional este dureros pentru oricine. Dar poate fi deosebit de dificil pentru cineva care se luptă cu anxietatea de la nivelul relației de atașament. În acest caz, durerea e profundă, fiind combinată cu sentimentul de a fi imperfect sau nedemn de iubire. Gânduri, sentimente și amintiri tulburătoare pot copleși persoana respectivă. Iar autocritica sau ostilitatea față de partener care rezultă de aici pot fi puternice și distructive.

Dacă te regăsești în această descriere, atunci trebuie să depui eforturi pentru a trece peste durere și a învăța să ierți. Cultivând iertarea, îți vei oferi un dar *ție însuți*. Îți va da posibilitatea să renunți la furia și amărăciunea care mocnesc în inima *ta* și în sufletul *tău*. Poți considera iertarea și un dar pentru partenerul tău și pentru relația voastră. Dacă tu crezi că partenerul tău îți vrea binele în general, regretă durerea pe care ți-a provocat-o și nu va

repetă comportamentul ofensator, atunci iertarea va permite relației voastre să se vindece. Dacă nu crezi nimic din toate acestea, atunci ar fi timpul cel puțin să te gândești la a merge mai departe pe drumul tău. În acest caz, iertarea poate fi modul tău de a-i ura partenerului tău bun-rămas.

Iertarea nu înseamnă să spui că un comportament ofensator este acceptabil; ci înseamnă că lași acel comportament în trecut. Chiar și așa, poate îți schimbi comportamentul față de partenerul tău din cauza aceasta. De exemplu, dacă partenerul tău este alcoolic, ai putea să-i ceri să urmeze un tratament de dezintoxicare și să refuzi să ții alcool în casă. Totuși, dacă el cere ajutorul unui specialist și face tot ce-i stă în putință ca să nu mai bea, atunci ai putea să-l ierți prin a nu-i reproșa trecutul în prezent. Acest lucru nu e ceva ce poți decide pe moment; ci implică un proces de a face față sentimentelor din tine și din relația ta. Peste un timp (după ce l-ai iertat pe partenerul tău), dacă tu crezi că el a recidivat, ai putea totuși să aduci în discuție aceste griji, dar trebuie să faci acest lucru în așa fel încât să te concentrezi pe prezent. Bineînțeles că e logic să vorbești despre asta în contextul trecutului, dar iertarea înseamnă că nu dezgropi pur și simplu trecutul fără să ai un motiv actual pentru asta. L-am auzit pe Jack Kornfield, un renumit profesor de meditație, exprimând acest lucru astfel: „Iertarea este făgăduiala de a nu purta amărăciunea în viitor... de a decide să renunți la speranța unui trecut mai bun”. (2011)

Din nou, cultivarea iertării cere timp. Așa că ai compasiune pentru strădania ta și ai răbdare în vreme ce depui eforturi către vindecare.

Exercițiu: **A învăța să ierți**

Urmează o serie de exerciții care te pot ajuta să te îndrepti către iertare.

Apreciază faptul că ești iertat. Cercetătoarea Sonja Lyubomirsky (2008), care studiază fericirea, sugerează că oamenii se îndreaptă pe calea iertării începând prin a aprecia un moment când ei înșiși au fost iertați. Poate îți

amintești un moment când ai fost iertat de un părinte, de un prieten sau de un fost partener. Gândește-te de ce oare te-a iertat acea persoană și cum te-ai simțit știind că ești iertat. Analizează în ce fel acest lucru a ajutat-o pe ea, pe tine și relația voastră.

? y

Aplică înțelegerea și compasiunea. Concentrează-te pe comportamentele supărătoare pe care nu ai putut să le ierți în timp ce faci următoarele: începe prin a reciti secțiunea „Cultivarea conștientizării emoțiilor” din capitolul 6. Apoi realizează exercițiile „Identificarea emoțiilor” și „Împrietenește-te cu propriile emoții”.

Poate te întorci și la secțiunea „Mentalizare” din capitolul 6. Gândește-te la incidentul care te-a făcut să suferi, în timp ce faci asta. Citește acea secțiune și realizează exercițiile „Alege să fii curios” și „Să ajungi să-ți cunoști partenerul din interior”. Să sperăm că acest lucru te va ajuta să evaluezi situația respectivă și acțiunile partenerului tău dintr-o perspectivă mai înțelegătoare.

Pentru a putea ierta, trebuie să practici compasiunea atât pentru tine însuși, cât și pentru partenerul tău. Pe măsură ce treci prin acest proces, scopul este să fii capabil să-ți păstrezi perspectiva asupra propriei trăiri în timp ce dai dovadă de empatie față de partenerul tău. Acest lucru poate fi dificil de realizat, dar este esențial. Pentru a te ajuta în acest sens, treci de la exercițiile care te conectează cu propria trăire la cele care te ajută să simți empatie pentru partenerul tău.

Creează un sentiment de siguranță. Pentru a putea ierta, este important să te simți în siguranță din punct de vedere emoțional. Deci trebuie să iei niște măsuri rezonabile pentru a te ajuta să te simți în siguranță în prezent. De exemplu, dacă tot mai vrei să-ți salvezi mariajul după ce soția ta a avut o aventură, vei vrea să știi că ea este dedicată relației voastre și nu mai ține legătura cu acel bărbat. Sau, dacă partenerul te-a adus la faliment, vei vrea să deții controlul banilor până când el discută cu un specialist și-ți recâștigă încrederea sub acel aspect.

Nu uita că, dacă te hotărăști să ierți, nu înseamnă că uiți ce s-a întâmplat. Ci pur și simplu trimiți acest lucru în trecut. După cum ai văzut în exemplele anterioare, mai poți învăța din ceea ce s-a întâmplat și poți lua decizii bazate pe acest lucru. Dar, când ierți, diferența este că nu mai păstrezi furia, nu mai încerci să-l faci pe el „să plătească” pentru ce a făcut, ci, în schimb, resimți afecțiune și compasiune față de partenerul tău.

Probabil că vei avea momente când te vei simți tentat să re trăiești durerea și furia din trecut. Va trebui să te convingi pe tine însuși să renunți. Când îți vin în minte gânduri despre comportamentul ofensator, răspunde cu compasiune de sine. De exemplu, ai putea gândi: „Bineînțeles că acestea sunt amintiri greu de lăsat în urmă”. Apoi reamintește-ți că ai abordat deja situația respectivă sau că te ocupi în mod corespunzător de asta acum. Dacă poți, concentrează-ți atenția pe prezent. Poate îți va fi de ajutor să ceri sprijinul partenerului tău. Este important să nu faci acest lucru într-un mod acuzator. De exemplu, ai putea spune: „Mă simt foarte nesigur acum. Mi-e teamă că vei avea o altă aventură și eu mă voi simți ca un fraier pentru că am avut încredere în tine din nou. Am nevoie de reasigurări din partea ta acum”. (Exercițiile anterioare despre cum să începi și cum să porți o conversație dificilă te pot ajuta în acest sens.)

În cele din urmă, cu reasigurări că ești în siguranță din punct de vedere emoțional, concentrează-te pe aspectele pozitive din relația ta și pe iubirea pe care partenerul tău o exprimă față de tine acum. În funcție de circumstanțele în care te afli, e posibil să ai nevoie de mai multă îndrumare și de mai mult sprijin în acest domeniu. Dacă așa este, caută materiale self-help sau urmează o terapie individuală sau de cuplu.

A MERGE MAI DEPARTE

Vine o vreme când te întrebi serios dacă relația ta este potrivită pentru tine și dacă ar trebui să o menții sau să o închei. Pentru a decide acest lucru, e nevoie să analizezi foarte bine relația. Poate afli că știi ce „trebuie”

să faci și că adevărata problemă este doar să poți face acel lucru. Sau provocarea ar putea fi să iei o decizie, chiar dacă nu ești foarte sigur ce vrei să faci. Niciuna dintre aceste situații nu este ușoară, dar următoarele exerciții îți pot oferi îndrumări.

Exercițiu: **Oare merită?**

Dacă te frământă dilema dacă să pui capăt relației sau nu, atunci trebuie să evaluezi atât cât de sănătoasă este relația aceasta pentru tine, cât și dorința ta de a rămâne în relație, disponibilitatea ta de a lucra la relație și dacă tu crezi că partenerul tău e dornic – și e capabil – să-ți satisfacă cerințele. Pentru a te ghida în acest proces, gândește-te la următoarele:

Analizează dacă relația ta îndeplinește criteriile pentru o relație sănătoasă. Poate îți vei aminti că e probabil să te simți foarte fericit într-o relație dacă partenerul tău poate face următoarele lucruri pentru tine:

Să fie disponibil emoțional:

Să fie receptiv la dorințele și nevoile tale.

- Să te aprecieze pentru ceea ce ești, nu numai pentru ceea ce poți face pentru el.

Să fie un adăpost sigur:

Să te sprijine și să-ți ofere asigurări, în special în momentele dificile.

- Să te aline când ești supărat.

Să fie o bază de siguranță:

Să te încurajeze și să te sprijine în urmarea pasiunilor tale.

Pentru a vă simți pe picior de egalitate, și tu va trebui să fii acolo pentru partenerul tău în același fel. Acest lucru înseamnă, bineînțeles, că partenerul tău trebuie să-ți poată împărtăși dorințele și nevoile lui, să apeleze la tine în momente de stres și să caute în tine sprijinul pentru urmarea pasiunilor lui. Relația voastră nu trebuie să aibă un echilibru perfect în toate aceste aspecte, dar voi trebuie să vă simțiți bine cu echilibrul care există.

Recunoaște-ți nevoile și dorințele emoționale. Uită-te

în urmă la exercițiile din capitolul 8, în care îți imaginezi partenerul perfect și relația perfectă. Nu că ar exista vreun om perfect sau vreo relație perfectă, dar cum suportă comparația partenerul tău și relația ta cu acele idealuri?

Exprimă-ți cerințele direct. Deși vrei un partener care în general încearcă să-ți satisfacă dorințele și cerințele, tu ești responsabil pentru a-i spune care sunt acestea. Ai fost clar în această privință? De exemplu, poate vrei uneori să te reasigure că te iubește sau îi spui că vrei să petreceți mai mult timp împreună. Dacă nu i-ai comunicat clar și direct ce îți dorești, atunci trebuie să te gândești de ce s-a întâmplat asta și poate să te reîntorci la exercițiile anterioare din acest capitol despre comunicarea eficientă cu partenerul tău.

Analizează dacă partenerul tău te-a tratat cu respect în mod constant. Un partener care vrea într-adevăr să fii fericit îți va transmite constant mesajul că ești o prioritate pentru el și că ești demn de eforturile lui de a te mulțumi. Când te gândești dacă această afirmație îl caracterizează pe partenerul tău, poate îți va fi de ajutor să vorbești cu altcineva în afară de el – cineva în care ai încredere și pe care-l respecti. Dacă îți dai seama că partenerul tău ți-a arătat clar și în mod frecvent că nu ești o prioritate pentru el și dacă nu te-a respectat pentru că „ai probleme” – pentru că ești prea dependent emoțional, de exemplu, sau prea nesigur –, atunci ai de-a face cu cineva care nu se comportă ca un partener implicat, care să te sprijine și să țină la tine. E timpul să mergi mai departe. Și invers, dacă nu ți-ai tratat partenerul cu respect, atunci e timpul să-ți reconsideri propriile acțiuni. Încercând să fii la înălțimea standardului de a da mereu dovadă de respect – chiar și când ești supărat – tu îți aduci contribuția la cultivarea unei relații sănătoase și respectuoase.

Compară imaginea relației tale cu ceea ce trăiești în realitate. Doar pentru că partenerul tău pare în ochii lumii a fi partida perfectă, aceasta nu înseamnă că el chiar așa e. Unii oameni își tratează partenerii mai bine în public decât în particular. Și, uneori, chiar dacă cineva pare

potrivit pentru tine „pe hârtie”, e posibil să fie ceva la el care să-l facă nepotrivit. Dacă tu crezi că oricare dintre aceste situații reprezintă o descriere a relației tale, vorbește cu un prieten care ține la tine și care-ți poate valida trăirea și-ți poate confirma că sentimentele tale contează. Dacă prietenul tău contestă ceea ce spui și-ți sugerează că nesiguranța ta îți afectează percepțiile și reprezintă adevărata ta problemă, atunci gândește-te serios la acest lucru. Vorbește despre asta cu acest prieten sau cu un alt prieten și decide tu însuși dacă ți-ar fi mai bine să lucrezi la relație sau *s-o închei.

Exercițiu: **Renunțarea**

Dacă decizi să-ți părăsești partenerul, este important să-ți creezi un plan care te va ajuta să pleci și apoi să mergi mai departe. Așa că gândește-te la următoarele recomandări:

Construiește-ți un sistem de sprijin din timp. După cum arată Levine și Heller (2010), despărțirile sunt dureroase și îți va fi cel mai bine dacă ai oameni care să te sprijine. Aceasta înseamnă să fii sincer cu ei referitor la frământările tale, astfel încât ei să înțeleagă circumstanțele tale și să poată sprijini cu adevărat decizia ta de a încheia relația.

Unul dintre cele mai dificile aspecte ale părăsirii unei relații este acela că partenerul tău era cel pe care te bazai (sau pe care aveai iluzia că te bazezi) pentru conectare, sprijin, afecțiune și reasigurări. Partenerul tău poate era singura persoană către care te îndreptai pentru a-ți oferi sentimentul că tu contezi pe lumea asta. Având activat un sistem de sprijin, poți să apelezi la acești alți oameni pentru a regăsi în ei atât un adăpost sigur, în care să afli alinarea în momentele de stres, cât și o bază de siguranță, care să te încurajeze să-ți urmezi propriile pasiuni. Deși a simți că ești important în viețile altora nu înlocuiește faptul de a avea un partener, acest lucru îți poate da totuși un sentiment de apartenență și poate schimba semnificativ modul în care te simți față de tine însuși.

Acordă-ți o perioadă de doliu. Aceasta este reacția naturală când pierzi pe cineva important din viața ta – chiar dacă-ți este mai bine fără el. Prietenii poate îți vor spune „el nu merită”, dar faptul că nu-l mai ai în viața ta rămâne o pierdere. Așa că îngăduie-ți să simți tristețea, furia, durerea sau orice altceva ai simți. Dar, chiar și cu pași mici, continuă să mergi mai departe. Cu timpul, el va rămâne cu mult în urma ta și tu vei înceta să mai privești în urmă, pe măsură ce noua ta viață devine mai interesantă.

Reamintește-ți propria valoare și propriile puncte forte. Acest lucru poate fi deosebit de dificil de făcut când ești deprimat. Gândește-te la ceea ce apreciază la tine familia și prietenii tăi. Dacă ești înclinat să respingi sau să minimalizezi aceste lucruri, nu te grăbi. Acești oameni aleg să interacționeze cu tine pentru că vor să facă asta – nici măcar membrii unei familii nu *trebuie* să păstreze legătura. Îți poate fi de ajutor și să te mai uiți peste exercițiile „Descoperă valoarea din tine” și „Fii propriul tău prieten cel mai bun” din capitolul 7.

Alege moduri sănătoase de a face față situației. Deși este întotdeauna o idee bună să ai grijă de tine, acest lucru este în mod special important când treci printr-o perioadă dificilă. Din păcate, în aceste momente ești, de asemenea, foarte predispus să cedezi impulsurilor de a obține o gratificație imediată, cum ar fi mâncarea, alcoolul, sexul sau cumpărăturile – sau să te retragi din lume. Este în regulă să reacționezi în acest fel uneori, dar trebuie să fii deștept. Nu vei face decât să înrăutățești situația dacă vei mânca până te vei îngrășa cu o măsură sau mai mult la haine ori dacă vei cumpăra un Porsche dintr-un buget de Hyundai. Și nimeni nu a devenit fericit pe termen lung dacă s-a ascuns în casă. Așa că fă efortul de a te implica în acțiuni despre care știi că te vor ajuta până la urmă să te simți mai bine: mănâncă sănătos, fă exerciții fizice regulat, dormi suficient, socializează și reîntoarce-te la practici spirituale dacă ai acest obicei, precum și la alte activități care-ți fac plăcere.

Implică-te într-o muncă semnificativă. Când oamenii simt că fac ceva care este semnificativ pentru ei, este mult mai probabil ca ei să se implice cu adevărat în ceea ce fac. Iar sentimentul implicării este un antidot minunat pentru senzația de a fi deconectat. Câteva exemple în acest sens ar fi să faci voluntariat la o școală sau la un adăpost pentru oamenii străzii, să grădinărești, să te reîntorci la studii pentru a obține o diplomă superioară sau să scrii o carte (da, acesta este exemplul meu personal). Poți, bineînțeles, să alegi să incluzi în viața ta mai mult de o singură activitate.

Deși alegerile tale nu trebuie să includă neapărat să faci ceva pentru sau împreună cu alți oameni, a-i ajuta pe alții – și a face acest lucru prin contact direct – îți poate oferi un sentiment adițional de a fi conectat și de a avea valoare; și, în plus, are legătură și cu faptul că aceia care ajută se simt mai fericiți.

Concentrează-te din nou pe momentul actual. Dacă te pierzi în sentimente dureroase, încearcă să-ți readuci atenția pe orice faci în momentul de față. Pentru mai mult ajutor în acest sens, uită-te din nou la pașii din exercițiul „întroparea propriului trup” din capitolul 7.

Fii pregătit pentru impulsul de a relua legătura. E foarte posibil ca, la un moment dat, să te gândești la ideea de a te reîntoarce la partenerul tău. Poate îți vei aminti doar momentele bune sau poate te vei gândi că totul va fi diferit de această dată. Înainte să pui mâna pe telefon sau să dai peste el „din întâmplare”, gândește-te serios la situația ta. Recunoaște cât de dificil îți este să stai departe de el, dar gândește-te, de asemenea, și la cât de greu ți-a fost când erai în acea relație. Dacă ești copleșit de amintiri frumoase, uită-te la realitate. Oare acele momente plăcute ți-au caracterizat cu-adevărat relația? Sau au fost și momente mai dureroase, care le-au depășit ca importanță pe cele frumoase? Întreabă-te de ce te-ai decis să pleci. Dacă știi de ce, dar îți este dificil să păstrezi vii în minte acele motive, scrie o listă (într-un moment când ești puternic) la care poți reveni ulterior. De asemenea, înainte

să-l contactezi pe fostul tău partener, apelează la un prieten care te sprijină, pentru a discuta despre această situație. În cele din urmă, presupunând că știi că decizia ta de a pleca a fost potrivită, amintește-ți în momentele de slăbiciune că „va trece și asta”.

iartă-te pe tine însuși dacă te reîntorci. Chiar dacă faci toate eforturile menționate anterior, tot te-ai putea trezi scriind un SMS fostului iubit, sperând în secret că vă veți împăca, sau te-ai putea trezi în brațele lui înainte să-ți dai seama pe deplin ce ai făcut. Imediat ce realizezi că ai greșit, oprește-te. Nu uita, fiecare are momente de slăbiciune; așa că iartă-te. Dacă ai nevoie de ajutor pentru cultivarea compasiunii de sine, te-ar putea ajuta exercițiul „Fii propriul tău prieten cel mai bun” din capitolul 7. Cu cât dobândești mai curând o perspectivă corectă asupra greșelii tale, cu atât mai bine îți va fi pe viitor.

Despărțirile nu sunt niciodată ușoare, dar, fiind înarmat cu înțelegerea a ceea ce n-a mers (nu numai de această dată, ci și de atâtea ori în relațiile trecute), ai acum mai multe șanse de a avea o relație mai sănătoasă și mai sigură.

GÂNDURI FINALE

Să sperăm că, după ce ai citit și ai aplicat informațiile din această carte, înțelegi acum altfel dificultățile tale din relațiile amoroase. Poți vedea că acestea sunt expresii ale luptei pe care o ai cu raportarea la tine însuși și la partenerul tău. Poți identifica acum și calea către o relație amoroasă fericită, sănătoasă și ai progresat semnificativ pe această cale. O parte din frumusețea de a te bucura de o relație sigură cu un partener este și că te încurajează și îți consolidează un sentiment de siguranță de sine.

Dacă lucrezi la ceea ce am discutat în această carte, vei deveni *cu adevărat* mai fericit – în relația ta amoroasă, în celelalte relații ale tale, în relația cu tine însuși și cu viața

7»» ta. Fără îndoială, toate acestea cer concentrare, insistență și efort. Dar beneficiile sunt extraordinare!

CĂUTAREA AJUTORULUI PROFESIONIST

Citind această carte, ai făcut progrese importante, dar *s-ar putea să nu fie suficient. De exemplu, dacă partenerul tău nu lucrează la relație, deși pare a vrea să fiți împreună, sau dacă tu pari a nu fi capabil să te eliberezi de tiparele tale de atașament anxios, atunci gândește-te serios la terapie de cuplu. Sau, dacă anxietatea ta de la nivelul relației de atașament îți contracarează eforturile de a dezvolta un sentiment de acceptare de sine sau capacitatea de a te simți în siguranță într-o relație, gândește-te la terapie individuală.

Poți aplica în terapie cunoștințe din această carte; și poți chiar să ajuți terapia dacă împărtășești aceste cunoștințe în ședințe, astfel încât terapeutul să le poată integra în procesul tratamentului. John Bowlby (1989), cel care a propus prima dată ideea unui sistem de atașament, a explicat că terapia îi poate ajuta pe oameni să dezvolte un tip mai securizant de relaționare cu ceilalți (Mikulincer și Shaver, 2007).

Este esențial să dezvolți sentimentul că terapeutul tău este un adăpost sigur și o bază de siguranță. Bazându-te pe acest lucru, te vei simți sprijinit în urmarea pasiunilor personale și a ocaziilor de dezvoltare personală și, de asemenea, te vei simți suficient de sigur pentru a-ți explora nesiguranțele. Terapeutul tău te poate îndruma în dobândirea unei conștientizări sporite a sentimentelor dureroase, a percepțiilor de sine negative și a comportamentelor problematice. Vei învăța să-ți recunoști în mod conștient propriile eforturi bine intenționate, dar greșite, de a dezvolta un sentiment de siguranță și de reasigurare în relațiile tale.

Deși vei dori, bineînțeles, să găsești un terapeut priceput și cu experiență, este esențial, de asemenea, să găsești acel terapeut cu care poți avea o relație bună. Pentru că terapia implică discuții sincere care te vor face să te simți vulnerabil, trebuie să ai un sentiment cât mai puternic de siguranță emoțională față de terapeutul tău.

În multe feluri, travaliul terapeutic îți va dezvolta

firesc abilitatea de conștientizare de sine compasională. În plus, înțelegând conștientizarea de sine compasională, poți vorbi mai direct despre aceasta. Aceste discuții pot facilita travaliul terapeutic, ajutându-te să-ți schimbi efectiv percepțiile de sine și modurile de a relaționa cu ceilalți.

POȚI FACE ASTA

Problemele din relațiile tale pot fi copleșitoare, dar, când se întâmplă acest lucru, nu uita că *există o cale* către legături mai fericite, mai sănătoase. Poți găsi un partener care este acolo pentru tine și te sprijină, te încurajează și te iubește, la fel cum și tu poți fi acolo pentru el, ca să-l sprijini, să-l încurajezi și să-l iubești. În această carte a fost vorba exact despre cum să faci acest lucru. Ți-a oferit o modalitate de a te concentra cu compasiune pe trăirile din acest moment, dându-ți posibilitatea să cultivi șinele propriu și relația ta (sau potențială relație). Toate aceste acțiuni împreună te vor elibera *cu adevărat* de nesiguranțele tale!

Bibliografie

Sunt extraordinar de recunoscătoare pentru munca multor cercetători și teoreticieni care au influențat scrierea acestei cărți. Gândurile mele referitoare la teoria atașamentului și la conștientizarea de sine compasională au fost posibile doar pornind de la baza creată de ei. Deși îi vei găsi pe foarte mulți dintre ei în această bibliografie, doresc să-mi exprim gratitudinea în mod special față de câțiva dintre ei. Referitor la teoria atașamentului, le sunt în mod special recunoscătoare lui John Bowlby, Mary Ainsworth, Mary Main, Karen Bartholomew, Peter Fonagy, Phillip Shaver, Jude Cassidy, Mario Mikulincer, Chris Fraley și David Wallin. A fost util, de asemenea, să citesc și lucrările altora, cum ar fi Sue Johnson, Amir Levine și Rachel Heller, care au împărtășit publicului larg ideile lor despre teoria atașamentului. William Swann mi-a oferit idei convingătoare cu teoria și studiile lui despre autoverificare. Referitor la ideile mele despre conștientizarea de sine compasională, sunt în mod special recunoscătoare lui Kristin Neff, Christopher Germer, Jon

Kabat-Zinn, numeroșilor cercetători în mindfulness, meditație și budism. Multe dintre aceste idei au un ecou la marele public datorită acelor care le-au împărtășit cu comunitatea în general, cum ar fi Jon Kabat-Zinn și Jack Kornfield.

??

Ainsworth, M.R.S., M.C. Blehar, E. Waters și S. Wall - *Patterns of Attachment: Assessed in the Strange Situation and At Home*; Hillsdale, NJ: Erlbaum; 1978

Baera, R., E. Lykins și J. Peters - „Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Wellbeing in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators”, *Journal of Positive Psychology*; 7: 230 - 238; 2012

Barnard, L. și J. Curry - „Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates and Interventions”; *Review of General Psychology*, 15: 289 - 303; 2011

Bartholomew, K. și L. Horowitz - „Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model”, *Journal of Personality and Social Psychology*; 61: 226 - 244; 1991

Bollas, C. — *The Shadow of the Object: Psychoanalysis of the Unthought Known*; New York: Columbia University Press; 1987

Bowlby, J. — „Doliul în copilărie și implicațiile sale în domeniul psihiatriei” în *Crearea și ruperea legăturilor afective*; ed. Trei; 2016

Bowlby, J. — *Crearea și ruperea legăturilor afective*; ed. Trei; 2016

Brennan, K., C.L. Clark și P.R. Shaver - „Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview” în *Attachment Theory and Close Relationships*, editori: J.A. Simpson și W.S. Rholes; New York: Guilford Press; 1998

Brinol, P., M. Gascô, R. Petty și J. Horcajo - „Treating Thoughts as Material Objects Can Increase or Decrease Their Impact on Evaluation”, *Psychological Science*; 24: 41 - 47; 2013

Burton, R. — *On Being Certain: Believing You are*

Right Even When You're Not; New York, St. Martin's Press; 2008

Carrere, S. *și J. Gottman - „Predicting Divorce Among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion”, *Family Process*; 38: 293 - 301; 1999

Collins, N.L. — „Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotions and Behavior”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 71: 810 - 32; 1996

Davis, D. *și J. Hayes - „What Are the Benefits of Mindfulness?”, *Monitor on Psychology*; 43: 64 - 70; 2012

Drigotas, S., C. Rusbult, J. Wieselquist și S. Whetton - „Close Partner as Sculptor of the Ideal Self: Behavioral Affirmation and the Michelangelo Phenomenon”, *Journal of Personality and Social Psychology*; 77: 293 - 323; 1999

Feeney, J.A. - „Adult Romantic Attachment: Developments în the Study of Couple Relationships” în *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*; editori: J. Cassidy și P. Shaver; New York: Guilford Press; 2008

Feeney, J.A., P. Noller și M. Hanrahan - „Assessing Adult Attachment” în *Attachment în Adults: A Clinical and Developmental Perspective*; editori: M.B. Sperling și W.H. Berman; New York: Guilford Press; 1994

Fonagy, P., G. Gergely, E. Jurist și M. Target - *Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self*, New York: Other Press; 2002

Fraley, C., A. Vicary, C. Brumbaugh și G. Roisman - „Patterns of Stability în Adult Attachment: An Empirical Test of Two Models of Continuity and Change”, *Journal of Personality and Social Psychology*; 101: 974 - 992; 2011

Fredrickson, B. — „The Role of Positive Emotions în Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions”, *American Psychologist*; 56: 218 - 226; 2001

Germer, C. — *Mindfulness, calea conștientă spre compasiunea de sine: Cum să te eliberezi de gândurile și*

de emoțiile distructive; ed. Curtea Veche; 2018

Goldman, B. *și M. Kemis - „The Role of Authenticity în Healthy Psychological Functioning and Subiective Well-Being”, *Annals of the American Psychotherapy Association*; 5: 18 - 20; 2002

Gottman, J. — *Marital Therapy: A Research-Based Approach: The Two-Day Workshop for Clinicians* (CD); Seattle: Gottman Institute; 2002

Gottman, J. *și N. Silver - *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*, New York: Three Rivers Press; 1999

Griffin, D.W. *și K. Bartholomew - „The Metaphysics of Measurement: The Case of Adult Attachment” în *Advances în Personal Relationships* (Vol. 5, *Attachment Processes în Adulthood*); editori K. Bartholomew și D. Periman; Londra: Jessica Kingsley Publishers; 1994

Hazan, C. *și P. Shaver - „Romantic Love Conceptualizând as an Attachment Process”, *Journal of Personality and Social Psychology*; 52: 511 - 524; 1987

Hut[herson, C., E. Seppala și J. Gross - „Loving-Kindness Meditațion Increases Social Connectedness”, *Emoțion*; 8: 720 - 724; 2008

Johnson, S. - *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*; New York: Little, Brown and Company; 2008

Kabat-Zinn, J. — *Mindfulness zi de zi: Oriunde vrei să mergi, acolo ești deja*; ed. Herald; 2016

Kornfield, J. — *The Wise Heart and the Mindful Brain*; prelegere prezentată la Skirball Center for the Performing Arts, New York; Universitatea din New York; aprilie 2011

Levine, A. *și R. Heller - *Stilurile de atașament: O nouă teorie a atașamentului. Cum să găsești și să păstrezi o relație de cuplu fericită*; ed. Asociația de Științe Cognitive din România; 2015

Lyubomirsky, S. - *Cum să fii fericit: O abordare științifică pentru a obține viața pe care ți-o dorești*; ed. Amsta Publishing; 2010

Lyubomirsky, S. *și L. Ross - „Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People”, *Journal of Personality and Social Psychology*; 73: 1141 - 1157; 1997

Mikulincer, M. *și P. Shaver - *Attachment în Adulthood: Structure, Dynamics and Change*; New York: Guilford Press; 2007

Mikulincer, M. *și P. Shaver - „Adult Attachment and Affect Regulation” în *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*; editori: J. Cassidy și P. Shaver; New York: Guilford Press; 2008

Neff, K. — „Self-Compassion: Moving Beyond the Pitfalls of a Separate Self-Concept” în *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*; editori: J. Bauer și H. Wayment; Washington, D. C.: APA Books; 2008

Neff, K., S. Rude și K. Kirkpatrick - „An Examination of Self-Compassion în Relațion to Poșitive Psychological Functioning and Personality Traits”, *Journal of Research în Personality*; 41: 908 - 916; 2007

Pines, A. - *Falling în Love*; New York: Routledge; 2005

Shaver, P. *și C. Hazan - „A Biased Overview of the Study of Love”, *Journal of Social and Personal Relationships*; 5: 473 - 501; 1988

Simpson, J.A., S.W. Rholes și D. Phillips - „Conflict în Close Relationships: An Attachment Perspective”, *Journal of Personality and Social Psychology*; 71: 899 - 914; 1996

Slade, A. - „The Implications of Attachment Theory and Research for Adult Psychotherapy: Research and Clinical Perspectives” în *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*; editori: J. Cassidy și P. Shaver; New York: Guilford Press; 2008

Swann, W., P. Rentfrow și J. Guinn - „Self-Verification: The Search for Coherence” în *Handbook of Self and Identity*; editori: M. Leary și J. Tangney; New York: Guilford Press; 2003

Swann, W.B. Jr., A. Stein-Seroussi și R.B. Giesler -

„Why People Self-Verify”, Journal of Personality and Social Psychology; 62: 392 – 401; 1992

Tavris, C. *și E. Aronson – *„Self-Justification în Public and Private Spheres: What Cognitive Dissonance Theory Teaches Us About Cheating, Justice, Memory, Psychotherapy, Science and the Rest of Life”, General Psychologist; 42: 4 – 7; 2007*

Tavris, C. *și E. Aronson – **S-au făcut greșeli. Dar nu de către mine! De ce justificăm credințe ridicole, decizii proaste și fapte distructive; București: Editura Herald, 2015*

Wallin, D. – *Atașamentul în psihoterapie; București: Editura Trei; 2014*

Winnicott, D.W. — *„Obiecte tranziționale și fenomene tranziționale”, în Opere, vol. 1, De la pediatrie la psihanaliză, București: Editura Trei, 2003.*

Mulțumiri

5

Sunt nenumărați oameni cărora aș vrea să le mulțumesc pentru că m-au ajutat să dau formă ideilor pe care le-am expus în această carte. Aș vrea să mulțumesc în primul rând celor pe care i-am tratat în terapie. Experiența de a lucra cu ei m-a ajutat în mod direct să mă formez ca psihologul care sunt și cel care voi deveni. Le mulțumesc tuturor pentru că și-au deschis inimile în fața mea, povestindu-mi despre viețile lor.

Apoi sunt aceia care au contribuit într-un mod mai direct la această carte. Soțul meu, Mark Phelps, m-a sprijinit cu iubire, m-a încurajat și a fost un redactor competent. Fiind jurnalist profesionist, el este mereu preocupat de scrierea articolelor; așa că, văzându-ne pe noi, fiii noștri – Marcus și Elijah – au spus că ei nu vor să devină scriitori când vor crește.

Această carte n-ar fi existat, bineînțeles, în forma ei actuală, fără cei de la New Harbinger Publications. Apreciez încrederea lor în mine, eu fiind o autoare debutantă, cât și modul în care m-au îndrumat și m-au încurajat pe parcursul întregului proces – a fost foarte util

în special feedbackul cu rol de susținere, oportun și experimentat oferit de Melissa Kirk și Jess Beebe.

Le datorez foarte mult și prietenilor și colegilor care m-au susținut. Charles Mark, Kathy Cortese și Jennifer Brown au fost, în mod special, de ajutor prin împărtășirea părerilor lor personale și a cunoștințelor profesionale. Le datorez mai mult decât cred că realizează ei înșiși. În plus, Steve Glass a avut amabilitatea de a-mi împărtăși revelațiile și entuziasmul lui cu privire la meditație, ceea ce am apreciat foarte mult.